Horst Tiwald

Projektpapiere

Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining

Wissenschaftlichen Akademie
für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur

© by Horst Tiwald
<www.tiwald.com>
Hamburg 2003

Köln

INHALT

0. Zum Umgang mit den Projektpapieren 4
1. Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. 10
2. Natur und Kunst 31
3. Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit 39
4. Vorgreifende Stimmigkeit 54
5. Rhythmus und Kreativität 62
6. Atmen und Achtsamkeit 73
7. Aufrichtung und Fortbewegung 89
8. Körper, Geist und Psyche 108
9. Philosophieren und Träumen 140
10. MuDo 164
11. Geborgenheit und Schutz 177
12. Bewegung und Pulsation –
Zur Erinnerung an Friedrich Engels 184
13. „Natürliches Turnen" –
Zur Erinnerung an Margarete Streicher 194
14. Das "kraftschlüssige" Bewegen 208
15. Zum Thema "Frau" 234
16. Konzentration - Zur Erinnerung an Elsa Gindler 246
17. Transkulturelle Bewegungsforschung 272
18. Taiji 293
19. Erbkoordinationen – Zur Erinnerung an Konrad Lorenz 322
20. Sprache und Tat –
Zur Erinnerung an Johann Gottfried Herder 356

Projektpapier Nr. 0

Zum Umgang mit den Projektpapieren (14. 02. 1999)

I.

Die Projektpapiere begleiten ein Projekt. Sie enthalten Anregungen, die der Hochschullehrer zur Unterstützung des Projektes gibt. In den Papieren wird einerseits einiges protokolliert und ergänzt, was bereits mündlich eingebracht wurde, andererseits werden den Studierenden neue Gedanken als Grundlage des Dialoges und als Hinweis zum projektbegleitenden Selbststudium gegeben.

Die Projektpapiere sind auf ein spezifisches Projektverständnis ausgerichtet. Dieses folgt auch der Ansicht von VIKTOR VON WEIZSÄCKER, der schrieb:

> *"Wir sagten:*
> *Wer das Leben verstehen will, muss sich am Leben beteiligen.*
> *Wir sagten aber auch, wer sich am Leben beteiligen will, muss es verstehen.*
> *Von da stammt das Maß auch einer Forschung solcher Art"*[1]

Das *Hamburger Projektstudium*[2] am *Fachbereich Sportwissenschaft* der *Universität Hamburg* ist Anfang der 70er Jahre mit der Forderung nach mehr Wissenschaft im Sportstudium angetreten. Unser Projektstudium trat gegen die extreme Wissenschaftslosigkeit des damals etablierten Sportstudiums auf. Das Nur-Sporttreiben und das Benoten ihrer erbrachten sportlichen Leistungen war den Studierenden zu wenig. Die Studierenden wollten damals nicht nur:

- überhaupt **mehr** Wissenschaft,
- sondern sie wollten zugleich auch eine **andere**;

---

[1] Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Leipzig 1943.

[2] Horst Tiwald. 25 Jahre Projektstudium am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. In: DVS - Informationen. Schwerpunktthema Projektstudien. Vierteljahresschrift der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. 12. Jhg. Ausgabe 1 (März). Hamburg 1997.

- zum einen sollte diese utopische Wissenschaft **interdisziplinär** sein;
- zum anderen an der **gesellschaftlichen Praxis** selbst ihr Maß gewinnen;
- diese visionäre Wissenschaft sollte aber auch in einer **neuen Form angeeignet** werden.

Die Studierenden wollten sich, mit Hilfe der Lehrenden, die Wissenschaft im *forschenden Lernen* selbst erarbeiten. Dieses Erarbeiten wollten sie am liebsten direkt in der gesellschaftlichen Praxis realisieren, die **Quelle** und **Prüfstand** echter Theorie sein sollte.

Als Ausgangspunkt für das *forschende Lernen* wurde, in einer politisch solidarischen Einstellung, ein *Betroffen-Sein* durch die gesellschaftliche Praxis angepeilt. Dieses vorerst noch globale und diffuse *Betroffen-Sein* sollte im Projekt mit Hilfe der Lehrenden zum klaren und deutlich differenzierten *Problem-Haben* auseinandergesetzt werden[3].

Aber auch hier wollte man nicht mit einem Konsumieren von Wissen das Projekt vorbereiten, sondern mit selbständigem Beobachten und selbständigem Denken beginnen.

Bei diesem Vorhaben leistet die *Achtsamkeit* in Form einer *Fragehaltung* Geburtshilfe. Diesen Weg haben bereits ELSA GINDLER und HEINRICH JACOBY mit der Art vorgezeichnet, wie sie bei ihren Schülern ein *antenniges Verhalten* aufbauten. Beim selbständigen *Erarbeiten* des *Zweckmäßigen* sollten die Schüler die *Schau-Absicht* aufgegeben, um für das Tatsächliche *erfahrbereit* zu werden.[4]

---

[3] Horst Tiwald. Betroffenheitskult und Projektmagie. Das 'Hamburger Projektstudium' am Fachbereich Sportwissenschaft. Ein Beitrag zur Hochschuldidaktik. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

[4] Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

II.

Beim Projekt *Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining* geht es darum, eine bestimmte Art des *Bewegenlernens*, das am Beispiel einiger Sportarten bereits in die Praxis umgesetzt wurde[5], in neue Praxisbereiche einzubringen. Den Studierenden werden hierfür zwar einige *Praxisstationen* angeboten, sie sind aber grundsätzlich frei, sich selbst eine eigene zu suchen bzw. aufzubauen.

Im vorliegenden Projekt wird *MuDo*[6] (*Weg der Achtsamkeit)* mit körperlichem Bewegenlernen verbunden, wobei insbesondere die Vorteile, die das Aufgreifen der *Gewandtheit* bietet, genutzt werden sollen.

III.

Das Projekt *Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining,* das im Forschungsbereich *Transkulturelle Bewegungsforschung* angesiedelt ist, folgt einem bewegungstheoretischen Ansatz, der die enge Verwandtschaft von *körperlichem* und *geistigem* Bewegen ins Zentrum rückt.

Der *Umgang* mit den Projektpapieren, beim Entwickeln des *geistigen Bewegens,* sollte daher einem ähnlichen Weg folgen, wie ich ihn beim

---

Heinrich Jacoby (Hrsg. Sophie Ludwig). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.

[5] Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport. - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

Horst Tiwald. Budo-Tennis I. - Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Band 1 der Reihe Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg bei Hamburg 1983.

Horst Tiwald. Budo-Ski. - Psychotraining im Anfängerskilauf. Band 5 der Reihe Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg bei Hamburg 1984.

[6] Horst Tiwald. Die 'MuDo-Methode' im Skisport. In: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Entwickeln des *körperlichen Bewegens,* zum Beispiel beim Skilaufen[7], gehe.

> Beim Erlernen des Skilaufens geht es in meinem Weg nicht darum, bestimmte **Bewegungen** (bestimmte sportliche **Fertigkeiten**, zum Beispiel bestimmte Schwünge) zu lernen, sondern das situationsgerechte skiläuferische **Bewegen** selbst zu entwickeln.

Wir lernen daher keine Übungen und wir bilden keine *Teil-Fertigkeiten* aus. Wir entfalten vielmehr die skiläuferische **Bewegungskompetenz** als Einheit von Wahrnehmen und Bewegen.

> Wir lernen keine **Übungen**, sondern wir lernen beim **Üben**, wie es bereits ELSA GINDLER praktizierte[8].

Eine Einstellung, die meint, zur nächsten Übung erst dann weitergehen zu können, wenn das vorangegangene Üben *'sitzt',* wäre daher in meinem Weg nicht zweckmäßig.

> Von Schülern, die einer solchen, für meinen Weg *unzweckmäßigen*, Einstellung verhaftet sind, kommt oft die vorwurfsvolle Frage, warum sie schon die nächste Übung machen sollen, obwohl sie doch die vorangegangene noch nicht können.
> Sie kritisieren auch, dass die Übungen nicht aufeinander aufbauen würden und keinen *roten Faden* erkennen ließen, weil sehr oft beim nächsten Üben genau das Gegenteil des vorangegangenen getan und beachtet werden soll.

Beim Hinführen zum selbständigen *Schauen* und *Denken*, wozu die Projektpapiere helfen sollen, gehe ich ähnlich vor und brauche daher auch eine entsprechende *Einstellung*.

So, wie ich beim körperlichen Bewegen keine **Bewegungen** vermitteln, sondern das **Bewegen** entfalten möchte, so möchte ich mit den in den Projektpapieren dargelegten Gedanken bloß Anlässe zum *Üben*

---

[7] Horst Tiwald. Vom Schlangenschwung zum Skicurven. - Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf. Hamburg 1996.

[8] Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

des geistigen Bewegens geben. Ich möchte nicht in erster Linie **Gedanken** vermitteln, sondern **an ihnen** das selbständige **Denken** entfalten.

> Die in den Projektpapieren präsentierten Gedanken müssen daher nicht sofort vollständig verstanden werden, sondern sollen bloß Thema für das *achtsame* und **wiederholte** Auseinandersetzen (Üben) mit ihnen sein. Das selbständige Verstehen des mit den vorgelegten Gedanken Gemeinten entsteht erst durch das achtsam wiederholende Üben. Man sollte also die Texte mehrmals lesen.

Einzelne Gedanken werden in den verschiedenen Projektpapieren, im Text oder als Fußnote, oft wiederholt. Sie kehren im veränderten Kontext wieder. Dies geschieht beim *körperlichen Bewegenlernen* ja ähnlich.

> Eine wiederkehrende Fußnote oder eine schon bekannte Textpassage bloß zu überfliegen und unachtsam als *"weiß ich schon"* abzuhaken, wäre meinem Vorgehen nicht förderlich. Dieses *Überfliegen* entspräche dem Verhalten eines Skischülers, der das Üben zu einem bestimmten Thema deshalb verweigert, weil er diese Übungen ja schon gestern gemacht habe oder schon könne.

Die einzelnen Projektpapiere könnte man wie einzelne Übungstage beim Entwickeln des Bewegens im Skilauf betrachten. Auf einige Übungstage am präparierten, überschaubaren **Übungshang**, folgt ein Ausflug ins abwechslungsreiche **Gelände**, wo man streckenweise ***nicht gut aussieht***.

> Jeder, der dies sinnvoll eingesetzt oder als Lernender miterlebt hat, weiß aber, wie brauchbar solche kleinen Touren sind, die dem *echten Lehrmeister,* dem **Gelände**, die Gelegenheit geben, zu zeigen welch großen Beitrag er zum Bewegenlernen leisten kann.

Über den *Lehrmeister* **Gelände** schrieb auch der Skipionier HANNES SCHNEIDER, der seine angelernten skifahrerischen *Fertigkeiten* im Gelände auf den *Prüfstand der Praxis* brachte. Er machte ganz alleine seine Skitouren**:**

"Diese Einzelgängerei, bei der ich mich nur mich allein zu verantworten hatte, verlockte mich, kolossales Tempo zu fahren.
Erst dadurch habe ich richtig Skilaufen gelernt.
Bei diesem Selbstunterricht machte ich fast sämtliche Arlberg-Skitouren allein.
Ich brauche nicht zu sagen, wie wahnsinnig ich in der Gegend herumgeflogen bin.
Allmählich bekam ich doch Angst, und ich erkannte klar, mit dieser Technik, die ich gegenwärtig fahre, kann man so nicht Tempo fahren.
Aus Furcht vor allzu großen und schweren Stürzen fuhr ich in mehr oder weniger tiefer Hockstellung.
Nun waren die Stürze harmloser, ich war ja mit der Schwerkraft näher am Boden.
Noch etwas Gutes brachte diese Entdeckung:
ich habe beim Richtungsändern die Skier nicht mehr so gekantet, sondern flacher gehalten, weshalb ich weniger Reibungswiderstand zu überwinden hatte.
Die Folge davon war ein leichteres Schwingen.
Die Beobachtung und Erfahrungen machte ich nicht etwa aus reiner Überlegung, sondern sie erflossen mir aus dem praktischen Skilaufen ...
Durch diese Selbstausbildung kam ich zu meinem späteren Stemmchristiania und zur Umstellung meiner ganzen Unterrichtsmethode.
Bereits im Winter 1909/10 bin ich selbst anders Ski gelaufen, als ich unterrichtet habe.
Ich getraute mich damals noch nicht, alle meine Kenntnisse im Unterricht zu verwerten. Sie waren durchaus neu, und die Leute hätten sie auch gar nicht anwenden mögen, weil man dieses Laufen als unschön bezeichnete..."[9]

Ganz ähnlich verhält es sich beim selbständigen Entwickeln des *geistigen Bewegens,* wenn man **nicht nur Gedanken lernt**, sondern auch selbständig denkend auf die Praxis schaut, zumindest und vorerst auf die **Praxis des eigenen Denkens**.

---

[9] Hannes Schneider. zitiert in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969.

Projektpapier Nr. 1:

Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998)

Das im konkreten *Leben* verankerte *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* setzt bei der *Lebendigkeit* des organischen *Selbstbewegens* an.

Das *Leben* wird dabei als eine *komplementäre*[10] Einheit von vorwiegend energischer ***Lebendigkeit*** und vorwiegend pathischem ***Erleben*** verstanden.

Das *Selbstbewegen* wiederum als eine *komplementäre* Einheit von**:**

---

[10] Das Wort *"komplementär"* ist hier im Sinne von *sich gegenseitig ergänzend* gemeint. Das Ganze setzt sich zu einem Dualismus, zu einer Zweiheit, auseinander. Die so *auseinandergesetzten* Pole brauchen sich gegenseitig, obwohl sie einseitig erscheinen.
Für sich alleine betrachtet ist das jeweils *Auseinandergesetzte* nicht absolut einseitig. Es besitzt in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich in sich selbst ebenfalls wieder *komplementär* auseinander.
Die *Komplementarität* kehrt auf diese Weise auf allen Stufen bzw. Ebenen des *Auseinandersetzens* wieder.
Das chinesische Symbol für die gegenseitige *Verwindung* von Yin und Yang (*"verwinden"* im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von sich *gegensinnig verdrehen*, d.h. *ins Gegenteil umkehren*, als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel *ein Leid verwindet*) bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht *überwunden*, sondern bloß *verwunden*. Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* Yang. Und umgekehrt.
Es gibt daher keine harte Grenze zwischen Yin und Yang. Deshalb kann weder das eine noch das andere *definiert*, d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß *verwundenen* und deshalb zur Bewegung antreibenden Gegensatz bzw. Widerspruch aufzuwerfen.
Vgl. HORST TIWALD. *„Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens"*. Immenhausen 2000. siehe auch: GEORGES OHSAWA: *„Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens – Die Philosophie der Makrobiotik"*. Holthausen/ü. Münster 1990. ISBN 3-924845-23-9 und GEORGES OHSAWA: *„ Das Buch vom Judo"*. Holthausen/ü. Münster 1988. ISBN 3-924845-12-3 sowie GEORGES OHSAWA: *„Die fernöstliche Philosophie im nuklearen Zeitalter"*. Hamburg 1978

- ***körperlichem Bewegen***

und

- ***Achtsamkeit***

aufgefasst.

Die ***Achtsamkeit*** ist in zweierlei Hinsicht ein *komplementäres* Bewegen**:**

- einerseits bildet sie als
  - ***nicht körperliches Bewegen***

  mit dem
  - ***körperlichen Bewegen***

  eine komplementäre Einheit;
- andererseits ist sie selbst eine *komplementäre* Einheit von**:**
  - ***fließend verbindendem Bewegen***, das ein *Einssein* mit dem *Objekt* der *Achtsamkeit* schafft,

  und
  - dem ***unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegen***, das im *Gegenstand* der *Achtsamkeit* Unterschiede *auseinandersetzt*.

Die Wörter *"Gewandtheit"* und *"Geschicklichkeit"* sind aus ihrem alltagssprachlichen Gebrauch bekannt. Man findet sie auch in bewegungswissenschaftlichen Texten, allerdings mit uneinheitlicher und oft undeutlicher Bedeutung. Es ist daher notwendig, diese beiden Wörter mehr oder weniger festzulegen.

> Da mit diesen beiden Wörtern *organische Gegebenheiten* benannt werden, ist ihre *Definition* keineswegs so einfach zu vereinbaren, wie dies bei *technischen Begriffen* möglich ist. Es bietet sich aber ein *Erläuterungsversuch* an.

Die *Grenze* zwischen dem, was man *"Gewandtheit"* nennen könnte und dem, was davon als *Geschicklichkeit* unterschieden werden soll, ist nicht *hart*, sondern wie bei vielen Aspekten des *Lebens* ***offen***. Das Gegebene kann sich daher grundsätzlich ins Gegenteil verwandeln.

Gerade deshalb ist es wichtig, sich um eine einigermaßen **unterscheidende Erläuterung** zu bemühen !

Wenn wir etwas als *"gewandt"* bezeichnen, dann meinen wir meist entweder ein äußerlich sichtbares *körperliches* Bewegen oder auch ein *sprachliches*.

> Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn es mir gelingt, einem Anderen, der im Gespräch *geschickt* versucht, mich zu einer bestimmten Äußerung zu bewegen, *gewandt* auszuweichen, **ohne das Gleichgewicht zu verlieren**.

In diesem Beitrag möchte ich aber nur auf die *körperliche Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* bezug nehmen.

> Da ich körperliche Bewegungen als *Frage-Antwort-Einheiten* betrachte[11], suche ich einen **Unterscheidungsgesichtspunkt**, der mir hilft, *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* einigermaßen auseinanderzuhalten, ohne dabei in eine isolierte Betrachtung des **körperlichen Antwortteils** abzurutschen.

Gesucht wird ein **Sinnkriterium des Bewegens**, das vorerst im **Frageteil dieser Einheit** aufzudecken ist.

Es gilt daher zu fragen, welche Anliegen beim Bewegen *fundamental* unterschieden werden können.

Ich unterscheide *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* daher nicht nach ihrer **mechanischen Struktur/Funktion**, sondern nach dem ***Zweck***, dem sie dienen.

> Wobei ich wiederum vorerst nicht den Sinn **einzelner mechanischer Phasen** der Bewegung im Auge habe, sondern den **Sinn, den der ganze Organismus seiner Bewegungsganzheit gibt**.

Das Erkenntnisbemühen ist also darauf gerichtet, Arten von fundamentalen Fragen, die mit Bewegungen als **spezielle** *Antwort-Muster* beantwortet werden sollen, aufzudecken.

---

[11] vgl. Horst Tiwald. Budo-Tennis I. Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Ahrensburg 1983.
Horst Tiwald. Budo-Ski. Psychotraining im Anfängerskilauf. Ahrensburg 1984.

Die Fragen, die mit Bewegung beantwortet werden können, sind unterschiedlich.

> Zum Beispiel könnte es das Anliegen sein, mit einer Bewegung etwas Psychisches auszudrücken. Dieses Anliegen wäre dann zum Beispiel von jenem zu unterscheiden, das darauf abzielt, den Körper durch Bewegen zu erwärmen.
> Diese und noch weitere Anliegen **sind mit ein und demselben Bewegungsapparat zu realisieren**, oft sogar gleichzeitig, was zu gegenseitigen Beeinträchtigungen führt.

Motorische Zielbewegungen der Finger werden zum Beispiel erschwert, wenn gleichzeitig der Körper durch Tonuserhöhung der Muskulatur und durch motorisches Zittern sich Erwärmen mu*ss*.

Für mein Unterscheiden von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* sind vorerst nur **mechanisch lösbare Probleme in der Umwelt** sinngebend.

Bei der Suche nach einer fundamentalen Unterscheidung dieses Bewegens bietet sich jener Gesichtspunkt an, der folgende zwei Anliegen nebeneinanderstellt**:**

- Der dominierende Sinn des Bewegens kann es aus dieser Sicht entweder sein, **in** der Umwelt das **Gleichgewicht zu halten** oder sich als ganzer Organismus, oder nur einzelne seiner Glieder, vom jeweiligen Ort **fortzubewegen**.

Sei dies, um eine eigene gezielte Aktion **vorzubereiten** oder sich einer fremden Aktion zu **entziehen**, bzw. um den Organismus in eine gute **Wahrnehmungsposition** zu bringen oder diesen der Möglichkeit des **Wahrgenommenwerdens** zu entziehen.

Diesen Aktionen gebe ich den Namen ***"Gewandtheit"***.

- Geht es dagegen darum, **mit** der Umwelt gezielt **wechselzuwirken**, bzw. der Umwelt gezielt zu **begegnen**, um in ihr etwas zu **bewirken**, sei es im Anliegen des **Wahrnehmens** oder des **Umgestaltens** der Natur, oder um diese gezielt **auf mich wirken** oder um **mich sehen** zu lassen, dann spreche ich von ***"Geschicklichkeit"***. Beispiele wären einen Schlag anbringen - etwas fangen - geschickt herumzustochern, um wahrzunehmen - ein Objekt gezielt umkreisen, um es zügig zu identifizieren - sich in Szene setzen und sich gezielt zeigen.

In beiden Bereichen, sowohl in der *Gewandtheit* als auch in der *Geschicklichkeit*, sind *Leistungen* im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER gefragt.

> Eine *Leistung* ist aus dieser Sicht ein ganzer Komplex von *zweckmäßigen* Antworten auf die gleiche Frage. *Leistung* als **Kompetenz** ist die Fähigkeit, ein bestimmtes Ziel auf verschiedenen Wegen erreichen zu können[12].

Betrachte ich den **motorischen Antwortteil** der *Gewandtheiten*, dann springt sofort ins Auge, da*ss* die *Gewandtheit* besonders von den **Rumpfbewegungen** getragen wird.

> Die *Gewandtheit* besteht aber nicht nur aus Rumpfbewegungen! Auch die Extremitäten, die wiederum zu Spezialisten der *Geschicklichkeit* wurden, haben ebenfalls ihre dominanten Einsätze bei der Lösung von *Gewandtheitsproblemen*.

Beim **Fußballspiel** löst zum Beispiel das Bein/Fuß sowohl *Gewandtheits-* als auch *Geschicklichkeitsaufgaben*.

> Das jeweilige Standbein ist dabei vorwiegend **Glied einer motorischen *Gewandtheitskette***, während **gleichzeitig** das Spielbein vorwiegend eines einer ***Geschicklichkeitskette*** ist.

Das wirft andere *Koordinationsprobleme* auf, als es beim Tennis der Fall ist. Beim Tennis dominiert der Arm/Hand die *Geschicklichkeitskette*. Die Beinarbeit prägt dagegen, im Zusammenspiel mit dem Rumpf, die *Gewandtheitskette*.

> Bei der Analyse des Bewegens lohnt es sich, diese beiden Ketten bzw. Stränge auseinanderzuhalten, da dies treffende Hilfestellungen bei der Bewegungsentwicklung sichtbar macht.

Das Zusammenspiel von *Geschicklichkeit* und *Gewandtheit* wirft bei der Förderung der Bewegungsentwicklung eine Reihe von Problemen auf:

---

[12] vgl. Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

- einerseits kann man *Gewandtheitsprobleme* und *-defizite* nicht mit methodisch herangetragenen *Geschicklichkeitsaufgaben* optimal lösen und umgekehrt.
- andererseits mu*ss* man aber klar erkennen, da*ss* zum Beispiel das Dominieren der Beinarbeit in der *Gewandtheitskette*, wie beim Volleyball, noch nicht Optimales leistet.
  Es geht daher darum, die vorwiegend *Gewandtheitsleistungen* vollbringenden Beine in einem *Achtsamkeitstraining* immer mehr, ohne da*ss* Einbußen in der *Gewandtheitsleistung* entstehen, in die *Geschicklichkeitsleistung* einzubeziehen.

Es geht in diesem Beispiel dann darum, ***mit den Beinen zielen zu lernen***.

> Die **grobe** *Geschicklichkeitsarbeit* wird dadurch immer mehr zu einer **Ganzkörperleistung.** Die Arme/Hände werden, als die eigentlichen *Geschicklichkeitsspezialisten*, dadurch entlastet und damit frei für das Aufschalten von Präzisionsleistungen.

Dieser Gedanke macht schon deutlich, da*ss* es beim Bewegenlernen mit der Konfrontation mit *situativen Problemen* und mit dem Stellen von *Bewegungsaufgaben* nicht getan sein kann.

> Diese ***Praxisorientierung*** ist zwar das *"A und O"* der Förderung der Bewegungsentwicklung, zwischendurch werden aber Phasen einer anderen Akzentuierung erforderlich.

Zum Beispiel mu*ss*, um der Optimierung der *Leistung* willen, das **achtsame Hinwenden auf den motorischen Antwortteil** und dessen **achtsames Unterscheiden** erfolgen.

> Damit ist die Orientierung der *Achtsamkeit* auf die Technik gemeint. Diese Phase der *Bewegung der Achtsamkeit* bezeichne ich als ***Technikorientierung***.

Hier wird die Gliederung der Bewegung und der Sinn der einzelnen Phasen der körperlichen Fertigkeit durchschaut. Diese Orientierung auf den Sinn der einzelnen Phasen der Bewegung darf natürlich **nicht im Antwortteil stecken bleiben.** Es mu*ss* daher eine *Umorientierung der Achtsamkeit* auf die Frage des Sinns der **ganzen** Bewegung, bzw. Handlung anschließen.

- Diese *Akzentuierung der Achtsamkeitsbewegung* nenne ich ***Handlungsorientierung***.

Die Einheit dieser drei verschieden akzentuierten *Bewegungen der Achtsamkeit* habe ich als ***Trialektik der Achtsamkeit*** bezeichnet.

> Mit der *Trialektik der Achtsamkeit* wird das "Dreiecksverhältnis" von **Erbkoordination - Bewegungsaufgabe - Handlungsabsicht** *achtsam* bearbeitet.[13]

Das Verhältnis der *komplementären* Einheit von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* ist ein ähnliches, wie das zwischen Motorik und Sensorik.

> Sowohl Motorik als auch Sensorik sind **Wechselwirken mit der Umwelt,** haben jedoch unterschiedlichen Sinn und bleiben als getrennte Spezialisten doch weiter in der untrennbaren Einheit von Wahrnehmen und Bewegen miteinander verbunden.

Die *Komplementarität* kehrt in jedem Auseinandergesetzten wieder.

So steckt in der *Gewandtheit* die *Geschicklichkeit* und in der *Geschicklichkeit* die *Gewandtheit*. Eines kann in das Andere umschlagen.

> Die *Gewandtheit* erscheint dabei *genetisch* als das Fundamentale, die *Geschicklichkeit* dagegen als das Vorantreibende, das letztlich in der Bewegungskultur die *Gewandtheitsentwicklung* immer mehr durchdringt.

Es geht also darum, einerseits das Fundament der *Gewandtheit* **frei zu legen** und **nie zu verlieren**, andererseits dieses Fundament **zu öffnen** und nicht nur *geschickt* zu machen**,** sondern es auch mit **neu entstandener** *Geschicklichkeit* zu durchdringen.

> Es geht also letztlich um das gegenseitige *Verwinden* von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit*, von **Natur** und **Technik**.

Der enge Zusammenhang von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* wird auch deutlich, wenn sich zum Beispiel im Fußballspiel manches *geschickte* Foul als harte ***Gewandtheit*** zu verkleiden sucht, um eine mildere Strafe zu erlangen.

---

[13] vgl. meinen Beitrag: Die 'Mudo-Methode' im Skisport. In: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Für das Verstehen des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstrainings* ist auch die Unterscheidung von **Fertigkeit** und **Gewohnheit** hilfreich.

> Über eine Fertigkeit verfügen **wir**, eine Gewohnheit verfügt mehr oder weniger **über uns**.

Bei gegebenem Anla*ss* strebt die Gewohnheit danach, sich in einer Art Vollzugszwang zu realisieren. Diesen Zwang zu stoppen, bereitet uns daher Unlust.

> Gewohnheiten sind ehemalige Fertigkeiten, die sich im Laufe der Entwicklung des Lebens mehr oder weniger als zweckmäßig erwiesen und sich dadurch fest in uns verankert haben.

Die in der Stammesentwicklung zur Gewohnheit gewordenen Fertigkeiten brauchen wir nicht zu lernen. Sie werden uns vom Leben mitgebracht und sind uns von Geburt an bereits als *Erbkoordinationen* gegeben.

> Andere Fertigkeiten schleifen wir selbst in unserem Leben durch **rhythmisches Wiederholen** zur Gewohnheit ein.

Beide Arten von Gewohnheiten **können im Laufe der Zeit ihre Zweckmäßigkeit verlieren**, zum Beispiel, wenn vorher seltene Situationen häufiger werden, bzw. wenn überhaupt neue Situationen entstehen, für die noch keine passenden Fertigkeiten ausgebildet sind.

> Gewohnheiten sind so gesehen nicht von Vorteil, obwohl sie uns aus einer anderen Sicht das Leben vereinfachen.

In unserem *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* setzen wir insbesondere aus zwei Gründen bei Gewohnheiten an:

- Gewohnheiten erleichtern das Üben der *Achtsamkeit*, weil die *Achtsamkeit* diese Bewegungen nicht **willkürlich** steuern mu*ss*, sondern nur **bewu*ss*t** zu beobachten braucht.

Die erbkoordinative Gewohnheit der Atembewegung ist die am meisten verwendete Grundlage für das *Üben der Achtsamkeit*.

Der Weg des *Gewandtheit*s- und *Achtsamkeit*strainings führt von der ***Bewusstheit*** der Gewohnheit über ihr *achtsames*

Unterscheiden zum differenzierten ***Bewusstsein*** der Gewohnheit, was Grundlage für das **willentliche** Beherrschen bzw. Unterlassen der Gewohnheit als **Willkürbewegung** ist.[14]

- Erbkoordinationen lassen sich, bei ihrer Realisierung in der passenden Situation, **unmittelbar** als sinnorientierte *Frage-Antwort-Einheit* erleben. Auf diese Weise kann ein erlebnisintensives Fundament für eine selbstorganisierte Bewegungsentwicklung gelegt werden, die einer *achtsamen* Suche nach *Zweckmäßigkeit*[15] folgt.

Den Zusammenhang von Erbkoordination und Willkürbewegung sehe ich ähnlich wie KONRAD LORENZ, der dies so ausdrückte:

> *"Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. ...*
> *Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist.*
> *Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war."*[16]

Auch N. A. BERNSTEIN betonte die besondere Bedeutung der erbkoordinativ geprägten Fortbewegung als Gegenstand der Bewegungs-

---

[14] Hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und "Willkür" als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

[15] Die *achtsame Suche nach Zweckmäßigkeit* bezeichnete Heinrich Jacoby als "*antenniges Verhalten*" und baute auf dieses eine auf das Entdecken des *Zweckmäßigen* gerichtete vorbildliche Pädagogik auf.
vgl. Heinrich Jacoby (Sophie Ludwig Hrsg.). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.
Für das Erlernen des Tennisspiels hat Oliver Prüfer den Ansatz Jacobys in die Sportpraxis eingebracht:
vgl. Oliver Prüfer. Tennis zum Selbst. Geistige Grundlagen eines humanen Tennislehrweges. Hamburg 1998.

[16] Konrad Lorenz. Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens. München/Zürich 1973.

forschung und meinte, da*ss* der lokomotorische Akt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von **phylogenetischen Überschichtungen** darstelle. Aus seiner Sicht ist die Lokomotion ein in Ebenen geschichtetes ***"biodynamisches Gewebe"***, auf dessen Schichtung insbesondere Befunde aus der Bewegungspathologie hinweisen.[17]

Wie es zu diesen Überschichtungen durch Situationsänderungen kommen kann, zeigte VIKTOR VON WEIZSÄCKER[18].

> Er beschieb den Zusammenhang zwischen einer stetigen Änderung einer Funktionsgröße und einer unstetigen Änderung der Leistung. Er bezeichnete diese Unstetigkeit als *"Aktsprung".*

Steigert zum Beispiel das Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprungartig vom *Schritt* in *Trab* und dann in den *Galopp*.

> Ähnliche Aktsprünge erfolgen bei der Fortbewegung nicht nur bei stetiger Steigerung der Geschwindigkeit, sondern auch bei stetiger Änderung der Neigung, bzw. Steigung, und/oder des seitlichen Kippens der Fortbewegungsebene[19].

Der *Aktsprung* macht besonders deutlich, da*ss* Erbkoordinationen *Frage-Antwort-Einheiten* sind, in denen vielschichtig ältere Bewegungsmuster im mehrfachen Sinne ***aufgehoben***, d.h. ***verwunden*** sind. Diese Vergangenheit läss*t* sich aber aktualisieren.

> *"Wenn wir entwicklungsgeschichtlich von der vollkommenen menschlichen Armtechnik in der Aufrichtung zurückgehen auf die horizontale Bewegung mit vier Stützpunkten,"*

---

[17] Nikolai Alexandrowitsch Bernstein. Bewegungsphysiologie. Leipzig 1975.

[18] Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.

[19]vgl. meinen Diskussionsbeitrag: Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo-habilis. In: Horst Tiwald. Zur Diskussion gestellt: Über den menschlichen Gang. Hamburg 1985 (Diskussionspapier zur interuniversitären Diskussion).

schrieb im Jahre 1927, MAX THUN-HOHENJSTEIN[20],

> *"so gewinnen wir für die spätere Wiederaufrichtung eine natürliche Grundlage durch das vergleichende Studium der horizontalen Bewegungen zunächst unserer Vierfüßler am eigenen Leibe.*
> *Die Möglichkeiten hier für die Bewegung in allen Medien, von der Erde über das Wasser bis in die Luft und auf den Bäumen sind gegeben im viereckigen Grundrisse des Gebäudes, das wir den Bewegungsapparat nennen.*
> *Seine Formen resultieren aus der Summe von zweckgerichteten Bewegungsreizen im Protoplasma."*[21]

An anderer Stelle führte THUN-HOHENSTEIN weiter aus**:**

> *"Jeder aufrechten Bewegung entspricht eine analoge Horizontalbewegung, deren Kenntnis und Beherrschung Voraussetzung ist für die Beherrschung und Vollendung edel aufrechter, kraftvoller menschlicher Bewegung.*
>
> > *Über die spezielle Bewegungskultur hinaus aber zeigt sich hier eine Perspektive allgemeinen Natur- und Kunsterkennens.*
>
> *Die Dinge der Ästhetik unterscheiden sich von denen der Physiologie und Physik nur durch den Standpunkt des Betrachters.*

---

[20] der Arzt Maximilian (Max) Maria Moritz Graf von Thun und Hohenstein, geb. 1887 in Lissa an der Elbe, gest. 1935 in Wien, war ein seiner Zeit weit vorauseilender Bewegungsforscher, dessen Arbeit von Alois Weywar in die Sportwissenschaft eingebracht wurde.
Max Thun-Hohenstein. Das Geheimnis der Grazie. In: Moderne Welt. X Jhg. Nr. 6. Wien 1928.
Max Thun-Hohenstein. Neue Wege der gymnastischen Volksbildung in Österreich. In: Die Zeit. Blätter für Erkenntnis und Tat. 1. Jhg. Nr. 3. Wien 1934.
Max Thun-Hohenstein. Bewegungsphysiologie und -therapie des Menschen. In: Zentralblatt für Chirurgie. 62. Jhg. Nr. 13. Leipzig 1935, und in: Alois Weywar. Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein. Ahrensburg 1983.
Weitere unveröffentlichte Schriften von Max Thun-Hohenstein im *Thun-Hohenstein Archiv* der Universität Salzburg.

[21] Max Thun-Hohenstein. Grundri*ss* natürlicher Bewegungslehre. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift. *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

Sie sind der subjektive Ausdruck objektiver Qualitäten.
Letzten Endes hinterlässt jeder Organismus seine Fährte, die bedingt ist durch seine Gewebsform, durch die ihm eigentümliche Struktur.

> *Die Fährte bietet also eine objektive Vergleichsbasis für die Organismen, und es hat sich herausgestellt, dass ihr Studium von den einfachsten Formelementen der Geometrie hinführt zu allen, auch den kompliziertesten Formen des Raumes, dass Form und Bewegung, Stabilität und Labilität, Stoff und Kraft, Körper und Geist in unmittelbar polarer Relation stehen.*

Jeder Organismus, als Bewegungsapparat betrachtet, erscheint als das Resultat der arteigentümlich zweckmäßigen Auseinandersetzung zwischen den Anforderungen an seine Stabilität einerseits, an seine Labilität andererseits.
Das also formbildende Prinzip der Bewegung lässt sich von den einfachsten physikalischen Phänomenen der Oberflächenspannung am Tropfen, über das Reich der Kristalle, der flüssigen Kristalle, der einzelligen Lebewesen herauf verfolgen bis zu uns."[22]

Wir setzen beim *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* bei der ***Lebendigkeit*** der Erbkoordinationen insbesondere auch deshalb an, weil wir durch die selbsttätige Analyse dieser bereits vorliegenden **phylogenetischen Gewohnheiten**, die wir eben nicht selbst anfertigen müssen, einen einfachen und *erlebnisintensiven* Zugang zur Sinnorientierung des Bewegens finden können.

Ich folge der Arbeit von MAX THUN-HOHENSTEIN, der in einer Zeit des heraufkommenden **Körperkultes**, darauf aufmerksam machte, da*ss*:

> **das Bewegen fundamentaler als der Körper sei und es daher eigentlich nicht um eine Körperkultur, sondern um eine Bewegungskultur gehen müsse.**

---

[22] Max Thun-Hohenstein. Das Einmaleins der Bewegung und Form. Wien 1931. (hektographierte Flugschrift) *Thun-Hohenstein-Archiv.* Universität Salzburg.

Er schrieb:

> *"Die organische Welt, der wir angehören, ist zugleich Form und Bewegung; sie ist geformte Bewegung.*
>
> > *Beide Welten, die organische sowohl wie die anorganische, unterliegen dem Gesetz der Schwerkraft als der letzten uns bekannten Instanz im Kosmos.*
> > *...*
>
> *Der Leib ist in der ganzen Mannigfaltigkeit der Arten nichts anderes als das Produkt zweckgerichteter Bewegungsformen;*
> *denn die organische Bewegung ist älter als (ihr Produkt) der Bewegungsapparat, der Körper;*
> *daher ist es möglich, durch Bewegungskultur Körper zu formen, wie hingegen Körperverbildungen Zeugnis ablegen für falsche (dekadente) Bewegungsgewohnheiten.*
>
> > *Vom peripheren Bewegungsausdruck kommen wir also zum Bewegungssinn als dem zentralen Angriffspunkt für den Pädagogen in der Gymnastik.*
>
> *Der moderne* ***Architekt***[23] *baut nicht mehr irgend ein beliebiges Haus hinter die von seinem Bauherrn gewünschte Fassade, sondern er entwickelt den gesunden Organismus des Hauses aus dem zweckgerichteten Grundriss heraus zum natürlichen Ausdruck.*
> > ***Diese Ausdruckskultur der natürlichen Reaktionsbewegung auf Reize der Umwelt streben wir an****."*[24]

THUN-HOHENSTEINS Methode der Bewegungsforschung war geprägt durch die **Tierbeobachtung** und durch die **achtsame Analyse des eigenen Bewegens** während des Vollzuges. Dabei trat die Bedeutung des **Bewegungssinnes** in den Vordergrund.

Ich folge diesem Weg.

---

[23] Thun-Hohenstein hatte hier Adolf Loos (1870 bis 1933) im Auge, der mit seiner *neuen Sachlichkeit* (vgl. seine Schrift: Ornament und Verbrechen. 1908) großen Einflu*ss* auf die europäische Architektur ausübte.

[24] Max Thun-Hohenstein. Grundri*ss* natürlicher Bewegungslehre. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift) *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg

Um die Komplexität von THUN-HOHENSTEINS Gedanken zu verdeutlichen, gebe ich sein vermutlich 1928 verfasstes Vortragsmanuskript über den *"Bildungswert der Fechtkunst"*[25] vollständig wieder:

> *"Wenn wir die Fechtkunst untersuchen wollen in Bezug auf ihren bildenden Wert, wie ich gleich betonen muss,* ***nicht*** *nur als Leibesübung, so müssen wir zurückgreifen auf den Begriff der Angriffs- und Verteidigungskunst überhaupt.*
> *Der Gegenstand hat im biologischen Sinne drei Stufen.*
> *Die elementarste, älteste Stufe ist gekennzeichnet durch den Kampf ums Dasein, der unsere Ahnen genau so in Atem hielt wie unsere modernen Olympiakämpfer.*
> *Kampf um Brot und Liebe steht hier neben dem um den Siegespreis auf dem Gebieten des Sportes, der Wissenschaft und der Kunst.*
>
> > *Das Substrat des Zweikampfes im biologischen Sinne ist der Wille zur Macht - der Wille zum Sieg - der Wille zur Überwindung des Gegners.*
>
> *Eine einheitlichere Bildung der Totalität des Individuums, in ihrer Konzentration auf den Gegenstand des Angriffes ist wohl kaum denkbar.*
> *Der Wille zum Leben verbindet sich hier dem Willen zum Tode als Einheit.*
> *Solche Einheit erleichtert das Verständnis der von mir vertretenen einheitlichen Bewegungslehre, die berufen ist, durch ihre physiologische Eindeutigkeit alle Probleme aufzulösen, die ihre Existenz nur dem missverständlichen, weil materialistischen, Unwert sogenannter "Körperkultur" verdanken.*
>
> > *Jeder Gegenstand der Pädagogik ruht auf den drei Stufen:*
> > - *der sportlich-kämpferischen,*
> > - *der physiologisch-gymnastisch-hygienischen*
> > - *der ästhetisch-künstlerischen Betrachtungsweise.*
>
> *Wenn ich hier zu Worte komme, geschieht es zunächst im Sinne der physiologisch-gymnastisch-hygienischen Forderung, als Arzt.*

---

[25] Max Thun-Hohenstein. Der Bildungswert der Fechtkunst. Vortragsmanuskipt. Wien 1928? *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg

Das Publikum kennt mich aber nicht nur in der Theorie und Praxis des ärztlichen Gymnastikers (der Arzt bei den alten Griechen war Gymnasialdirektor), sondern auch von meiner Aktivität auf dem Gebiete des Sportes, der Philosophie und der Ästhetik.

> *Wenn die Wissenschaft mit ihrer Theorie Geltung finden will, muss ihre Erfahrungsquelle dem täglichen Leben entspringen und muss ihr Zweck wieder auf das Leben gerichtet sein:*
> *Lebens**kunst** !*

*Lebens**kampf***	*Lebens**lehre***	*Lebens-*
kunst		
Kampf ums Dasein	*Philosophie*	*Kunst*
Sport	***Wissenschaft***	***Tanz***
	Medizin	*Musik*
		Freude

Zweck der dem elementaren Kampfe entnommenen Übung in der Angriffs- und Verteidigungskunst ist im humanistisch-ritterlichen Sinne,

> *durch die Herrschaft über sich selbst Herr zu werden der Umstände.*

*Der Kämpfer **erhebt sich**, denn nur erhobenen Hauptes und erhobener Waffe kann man an Sieg denken.*

> *Der menschlichere Geist entspringt der menschlicheren Kampfweise, deren eigentümliche Bewegungsform die uns eigentümliche Körperform geschaffen hat - nicht umgekehrt.*

Die dem Protoplasma innewohnende ursprüngliche Bewegungsgenialität ist das dem Leben zunächst überall eigentümliche.

> *Die arteigentümliche Differenzierung des ursprünglich zellenförmig primitiven Bewegungsapparates, also der Zellhaut, zu Zellkomplexen bedeutet nichts anderes als den technischen Ausbau einer Schutzvorrichtung des flüssigen Inhaltes gegen das anorganische Zerfließen als katastrophale Wirkung des freien Falles.*

So viele Spielarten das Leben kennt, so viele ortseigentümlich angepasste Formen des ursprünglich einfachsten Bewegungsapparates gibt es.

> *Es unterliegt also die ganze Welt des flüssigen Plasmas dem Gesetze des Flusses; das ist ihr Rhythmus.*

Es gilt nun hier die allgemeinsten Gesetze der Bewegungslehre im Speziellen auf dem Gebiete des Fechtens nachzuweisen, also rohsportliche Erfahrungen zu bereichern durch physiologisch-technisch-ästhetische Übung und Bewusstsein.

> *Kraft, Wissen und Gefühl vollenden so synthetisch die Persönlichkeit.*

Als aufgerichtete Vierfüßler, die wir sind, besitzen wir das Maximum an erdgebundener Labilität, Dynamik, Reichweite und taktischer Übersicht, Kraftökonomiequellen, die dem statischer orientierten Vierfüßler fremd waren.
Die alte Bildhaueregel von Standbein und Spielbein durfte ich Ihnen unlängst an Hand von Bildwerken entwickeln zu einem Bewegungsgesetz, demnach alle wie immer gearteten tierisch-menschlichen Bewegungen in zwei Hauptgruppen zerfallen,

- *diese nach dem Diagonalmotiv*
- *jene nach dem Seitmotiv*[26]*.*

Es ist am Platze, die Charakteristik dieser zwei Motive zu wiederholen und von ihrer Erscheinung bei den fechterischen Bewegungen zu sprechen.

> *Die in meiner Bewegungslehre als Primitivgalopp bezeichnete einfachste Bewegungsform des menschlichen Körpers, Beugen - Federn - Strecken - Federn, bringt zwanglos die Erklärung der in der modernen Fechtkunst höchst eigentümlichen Bewegungsformen.*

Allerorts und zu allen Zeiten finden wir Waffentänze, die, in Ermangelung des realen Gegners, den hemmungslosen Ver-

---

[26] Anmerkung von Tiwald: Mit *"Seitmotiv"* bezeichnet Thun-Hohenstein das Motiv des Passganges, mit *"Diagonalmotiv"* dagegen jenes, das oft auch als *"Kreuzkoordination"* bezeichnet wird.

lauf der den betreffenden Waffen eigentümlichen Rhythmen erlauben.

> *Der in unserer Musik zu höchst gesteigerte menschliche Bewegungssinn und unsere auf höchste Feinheit und Präzision gestimmten Waffen könnten und sollten als Waffentanz im Sinne der biologischen Drei-Stufen-Entwicklung*[27] *einen unerwarteten pädagogischen Erfolg bringen.*

Während der beidhändig kämpfende Boxer nach dem Seitmotiv links-rechts stößt, so wie der Speerwerfer wirft, bevorzugt der moderne Fechter das Diagonalmotiv, seitdem er des Schildes und einer zweiten Waffe, etwa des Dolches, entraten kann.
Dieser wurde, wie der linke Arm des Boxers, zur Deckung des Herzens verwendet, wogegen der rechte Arm des Boxers über ihn weg sein Ziel suchte.
Beim Boxen ist immer der linke Fuß vorne.
Die Fechtauslage rechts für den Rechtskampf, links für den Linkskampf ist bedeutend schmäler als die Front des Beidhänders.

> *Das Diagonalmotiv hat seinen Namen von der statischen Funktion der kurzen Diagonale im Parallelogramm der Bodenprojektion unserer vier Stützpunkte.*

Während die Bewegung des Säbelfechters einer reinen Galoppbewegung nach rechts oder links im Angriff und Zurückweichen entspricht, zeigt die Handhabung der Stichwaffe den urbestimmten Rhythmus der Gesamtbeugung und Gesamtstreckung in seitlicher Entfaltung.
Würden wir den gleichbewaffneten Arm in einer Rückwärtswendung einem rückwärtigen Gegner zuwenden, so kämen wir jeweils in das Seitmotiv, bei welchem die kurze Seite der Statik dient.

> *Dynamisch ist das Seitmotiv gekennzeichnet durch die bodenständige Streckung einer Diagonale, wo-*

---

[27] Anmerkung von Tiwald: Mit der *"biologischen Drei-Stufen-Entwicklung"* meint Thun-Hohenstein den Ansatz beim *"rohsportlich"* körperlich kräftigen Bewegen, über das *Erarbeiten des Wissens über dieses Bewegen*, hin zum *künstlerisch achtsamen Vollzug des Bewegens*.

gegen das Diagonalmotiv durch die bodenständige Streckung einer Seite ausgezeichnet ist.

Bewegungsphysiologisch am Nächsten steht dem Fechten Eislauf und Tennis.

Hierhergehörige Dinge sind wunderbar ausgesprochen von Kleist in "Über das Marionettentheater"[28]*.*
Auch ich benütze in der Dompteurkunst, selbst auf große Entfernung, bei der räumlichen Bewältigung irgend eines Tieres, bewusst, die Taktik des Fechters.
Die Bewältigung instinktiver Urgewalten durch höheren Sinn drückt symbolisch Schillers "Kampf mit dem Drachen"[29] *aus.*

---

[28] Anmerkung von Tiwald: Kleist berichtet in seiner Schrift *"Über das Marionettentheater"* unter anderen eine Begebenheit, die einen Fechtkampf mit einem Bären zum Gegenstand hat.
" 'Nicht bloß, dass der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein.
Aug in Aug, als ob er meine Seele darin lesen könne, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.' ....
Wir sehen, dass in dem Maße, als in der organischen Welt die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. –
Doch so, wie sich der Durchschritt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punktes, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der anderen Seite einfindet, ...:
so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein;
so dass sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewusstsein hat, d.h. in dem Gliedermann, oder in Gott."
vgl. Heinrich von Kleist. Über das Marionettentheater. In: Berliner Abendblätter. Berlin 1811. vgl. Heinrich von Kleist (Hrsg. Paul Stapf). Sämtliche Werke. München o.J.
[29] Anmerkung von Tiwald: Friedrich Schiller beschreibt im *"Kampf mit dem Drachen"* einerseits, wie der überlegene Geist des Menschen die rohe Kraft des Drachens besiegen kann:
"Nicht unbedachtsam zog ich hin, das Ungeheuer zu bekriegen; durch List und kluggewandten Sinn versucht ich's in dem Kampf zu siegen.",
andererseits zeigt aber Schiller, dass dies noch nicht das Höchste ist:

> *Die ritterliche Auffassung der Japaner[30] vom Kampf mit der Waffe besteht wesentlich in der Ausschaltung persönlicher Interessen bei ihrer Anwendung.*

Ich kenne ein japanisches Bild, auf dem die Flucht eines Helden im elementaren Vierfußsprunge über den gezückten Degen des Gegners hinweg verherrlicht wird, weil er es verschmähte im eigenen Interesse von der Waffe Gebrauch zu machen, selbst gegen den Angriff des Nebenbuhlers.
Die Fechtkunst war und bleibt also die Vermittlerin der Humanität in der Verwendung wie immer gearteter Waffen im Kampfe ums Dasein;
*sie ist eine Quelle der Vergeistigung auf dem Wege**:***

- *von rohsportlicher Erfahrung (1. Stufe)*
- *über wissenschaftliche Erwägungen (2. Stufe)*
- *zur künstlerischen Vollendung (3. Stufe) des Individuums."*[31]

THUN-HOHENSTEIN bietet uns einen wegweisenden Ansatz der Bewegungsforschung, der ganz unterschiedliche, aber elementar zusammengehörende Aspekte organisch integriert und mit ganz entscheidenden Gesichtspunkten der pädagogischen Bewegungsvermittlung verbindet. THUN-HOHENSTEIN bringt dies folgendermaßen auf den Punkt:

> *"Das Tierexperiment für die **vergleichende Psychologie**, **vergleichende Bewegungsphysiologie** und **ex-***

"Der Pflichten schwerste zu erfüllen, zu bändigen den eignen Willen. Dich hat der eitle Ruhm bewegt, drum wende dich aus meinen Blicken!".
vgl. Friedrich von Schiller. Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden. Bd. 1. S. 280-289. Stuttgart und Tübingen 1847.

[30] Anmerkung von Tiwald: vgl.
Daisetz Teitaro Suzuki. Zen und die Kultur Japans. Stuttgart 1958.
Reinhard Kammer. Zen in der Kunst, das Schwert zu führen. Eine Einführung in die altjapanische Fechtkunst. Bern/München/Wien 1985.
Meister Takuan. Zen in der Kunst des kampflosen Kampfes. Bern/München/Wien 1998.
Eugen Herrigel. Zen in der Kunst des Bogenschießens. Bern/München/Wien 1973.

[31] Max Thun-Hohenstein. Der Bildungswert der Fechtkunst. Vortragsmanuskipt. Wien 1928? *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

> ***perimentelle Pädagogik***[32] *bildet endlich das Mittel zur Entwicklung der uns allen in verschiedenen Graden eigenen Gabe der Einfühlung. Von der Entwicklung dieser Fähigkeit in uns selbst hängt es ab, was wir in der Trainingskunst an uns und anderen leisten werden.*
> *Das Weitergebenkönnen ist erst der Beweis für die eigene Meisterschaft.*
> *Es hat also jeder Schüler das Recht, seinen Meister zu fordern."*[33]

THUN-HOHENSTEIN folgt hier einer Ansicht, die bereits SALOMON STRICKER[34] deutlich vertreten und als unabdingbare Qualifikation ei-

---

[32] Anmerkung von Tiwald: Im Zusammenhang mit der *"experimentellen Pädagogik"* ist auf die *"Reformpädagogik"* hinzuweisen. Hier verdient die Arbeit von Wilhelm August Lay besondere Beachtung. Lay hat 1903 in seinem Werk: *"Experimentelle Didaktik, ihre Grundlegung mit besonderer Rücksicht auf Muskelsinn, Wille und Tat"*, die bewegungswissenschaftlichen Grundlagen, die Salomon Stricker gelegt hat, pädagogisch umgesetzt und später in seinem 1910 erschienenen Buch: *"Die Tatschule, eine natur- und kulturgemäße Schulreform"* eindrucksvoll ausgebaut.

[33] Max Thun-Hohenstein. Der Sportarzt. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift). *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

[34] Salomon Stricker (1834-1898) war ab 1873 Professor für experimentelle Pathologie und Therapie an der Medizinischen Fakultät der Universität Wien und Vorstand des Universitäts-Institutes für allgemeine und experimentelle Pathologie. In seiner selbstbeobachtenden *"inneren Empirie"* stellte er fest, da*ss* zum Beispiel beim Sehen die Bewegungsvorstellung nicht von den Verschiebungen des äußeren Bildes auf der Netzhaut herrührt. Er zeigte auf, da*ss* für ihr Zustandekommen vielmehr die *"Innensicht dieses äußeren Erfahrens"* verantwortlich ist. Diese Innensicht nimmt nämlich auch die Muskelempfindungen des sich bewegenden Auges wahr.
vgl. Olaf Höhnke. Sehtraining und ganzheitlicher Anspruch. Historische Entwicklung des Sehtrainings und dessen Perspektiven aus der Sicht einer anthropologischen Bewegungswissenschaft. Hamburg 1994.
Salomon Stricker baute über diese Innere Empirie bereits im 19. Jahrhundert konsequent eine Theorie des Bewus*st*seins und der Sprache auf. Er zeigte auf, welche Bedeutung das Wahrnehmen des Selbstbewegens für das Entstehen des Bewus*st*seins hat.
Salomon Stricker. Studien über die Sprachvorstellungen. Wien 1880.
Salomon Stricker. Studien über die Bewegungsvorstellungen. Wien 1882.

nes Bewegungsforschers betrachtet hat. SALOMON STRICKER hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben und kann als **Begründer der systematischen Erforschung der Innensicht der Bewegung** gelten. Für diese neue Art der Erforschung der Bewegung hob er eine wichtige Qualifikation des Bewegungsforschers hervor,

> "...*denn über Fragen nach dem seelischen Zustande entscheidet nicht so sehr das Fachwissen, als die Fähigkeit, sich der Zustände des eigenen Leibes bewusst zu werden, eine Fähigkeit, welche nicht immer an ein bestimmtes Fachwissen geknüpft ist.*"[35]

Die **introspektive** Bewegungsforschung wurde von SALOMON STRICKER als Naturwissenschaft angesehen. Er ordnete sie mit folgendem Gedanken in die Naturwissenschaft ein:

> ***" Die Naturwissenschaft, mag sie nun beschreibend oder experimentell zu Werke gehen, stützt sich in allen ihren Lehrsätzen in erster Reihe auf direkte Nachrichten.***
> ***Was wir direkt (also kraft einer unmittelbaren Einwirkung auf die Sinne) erfahren haben, sind wir geneigt als wirklich vorhanden, auch als tatsächlich, oder als wahr zu bezeichnen.***
> ***Die Nachricht von der Existenz des eigenen Bewusstseins darf aber als die sicherste und unmittelbarste Erfahrung angesehen werden.***
> ***Die Wissenschaft, welche sich mit dem Bewusstsein beschäftigt, gehört also in Bezug auf die Sicherheit ihrer Nachrichten zu den Naturwissenschaften."***[36]

Salomon Stricker. Studien über die Assoziation der Vorstellungen. Wien 1883.
Salomon Stricker. Physiologie des Rechts. Wien 1884.
Salomon Stricker. Untersuchungen über das Ortsbewusstsein. In: Sitzungsberichte der kaiserlichen Akademie der Wissenschaften. Wien 1877.
Salomon Stricker. Über das Können und Wissen der Ärzte. Wien 1892. (Antrittsrede Sommersemester 1892)

[35] Salomon Stricker. Über die wahren Ursachen. Wien 1887.
[36] Salomon Stricker. Studien über das Bewusstsein. Wien 1879.

Projektpapier Nr. 2
NATUR UND KUNST
(30. 11. 1998)

Körperliche Bewegungen betrachte ich als *Frage-Antwort-Einheiten*. Die Umwelt stellt die Frage, der Körper gibt eine motorische Antwort. Die *Gewandtheit*[37] des Menschen definiere ich nicht nach der Art der Antwort. Was ich mit *Gewandtheit* bezeichne, versuche ich vielmehr im **Frageteil** der *Frage-Antwort-Einheit* zu unterscheiden[38].

Trotzdem ist es für das *Gewandtheits- und Achtsamkeits-training*[39] von Interesse, was und wie der Bewegungsapparat jeweils antwortet.

---

[37] Bei der Suche nach einer fundamentalen Unterscheidung dieses Bewegens bietet sich jener Gesichtspunkt an, der folgende zwei Anliegen nebeneinanderstellt**:**

- Der dominierende Sinn des Bewegens kann entweder sein, **in** der Umwelt das **Gleichgewicht zu halten** oder sich als ganzer Organismus, oder nur einzelne seiner Glieder, vom jeweiligen Ort **fortzubewegen**.

Sei dies, um selbst eine gezielte Aktion **vorzubereiten** oder sich einer fremden Aktion zu **entziehen**, bzw. um den Organismus in eine gute **Wahrnehmungsposition** zu bringen oder diesen der Möglichkeit des **Wahrgenommenwerdens** zu entziehen.

Diesen Aktionen gebe ich den Namen *"Gewandtheit".*

- Geht es dagegen darum, **mit** der Umwelt gezielt **wechselzuwirken**, bzw. der Umwelt gezielt zu **begegnen**, um in ihr etwas zu **bewirken**, sei es im Anliegen des **Wahrnehmens** oder des **Umgestaltens** der Natur, oder um diese gezielt **auf mich wirken** oder um **mich sehen zu lassen**, dann spreche ich von *Geschicklichkeit.* Beispiele wären: *einen Schlag anbringen - etwas fangen - geschickt herumzustochern, um wahrzunehmen - ein Objekt gezielt umkreisen, um es zügig zu identifizieren - sich in Szene setzen und sich gezielt zeigen.*

[38] vgl. mein Projektpapier Nr. 1. Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998)

Um Klarheit anzubahnen, die für das praktische Umsetzen des Trainings unabdingbar ist, sind beim Betrachten des muskulären Wirkens eine Reihe von grundlegenden Unterscheidungen zu treffen.

Wir setzten beim Erläutern des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* beim menschlichen Fortbewegen an.

Bei der Analyse des Fortbewegens gilt es klar auseinanderzuhalten, welche **muskulären** Kräfte wie wirken und welche **äußeren** Kräfte jeweils genutzt werden.

Um ein eigenständiges Unterscheiden anzubahnen, erwähne ich einführend einige für das *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* relevante Unterscheidungen der *äußeren Kräfte*:

- es gibt jene *äußeren Kräfte*, die ich nutzen kann, indem ich auf sie muskulär einwirke, um gezielt äußere *Reaktionskräfte* zu erzeugen; zum Beispiel, wenn ich vom Boden, als einem *kraftvollen Widerstand***,** abspringe.

- es gibt aber auch solche *äußeren Kräfte*, die aktiv auf mich zukommen, bzw. an mir angreifen, wo ich dafür sorgen muss, diese *äußeren Kräfte* mit eigenen *Muskelkräften* so zu **lenken** und **umzulenken** wie ich es brauche; zum Beispiel die Schwerkraft beim alpinen Skilauf oder den Wind beim Segeln.

  Bei diesen *äußeren Kräften* gibt es wiederum:
  - solche, die konstant wirken, wie die Schwerkraft,
  - und andere, die variabel wirken, wie oft der Wind oder die Wasserströmungen.

In gleicher Weise kann man natürlich auch bei jenen *äußeren Kräften*, die mir auch zur Erzeugung von *Reaktionskräften* dienen, wie zum Beispiel der Boden für das Fortbewegen, unterscheiden:

- zwischen den *kraftvollen Widerständen*, die im sportlichen Situationen **standardisiert** sind, wie

---

[39] zu meiner Verwendung des Wortes *"Achtsamkeit"* vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

das Wasser im Schwimmbecken, die Laufbahn oder die Turngeräte,

- und jenen, die sich **situativ ändern**, wie zum Beispiel die Piste im Skilauf oder in gewisser Hinsicht auch der Gegner beim Judo.

Bei den **situativen Änderungen** wäre wieder zu unterscheiden:

- zwischen solchen, die begleitet sind von einer **Wahrnehmung**, die der *äußeren Kraft* ein **Agieren** und **Reagieren** ermöglicht, wie es den Gegnern in den Sportspielen und im Kampfsport möglich ist;
- und jenen situativen Änderungen, die zwar **nicht listig**, wohl aber vom **Zufall durchsetzt** sind, wie die Wellen beim Surfen.

Diese gedankliche Bewegung des Unterscheidens sollte der Leser für sich selbständig fortführen.

Wenn wir uns im Folgenden von dieser Vielfalt unterschiedlicher Fragestellungen ab- und uns den *muskulären Kräften* zuwenden, dann stellt sich vorerst die Frage:

Welche Fragen werden an das Muskelsystem überhaupt zur Beantwortung herangetragen ?

Die Aufgabe, sich motorisch **in** der und **gegen** die Umwelt körperlich zu bewegen, ist ja nur eine von mehreren Aufgaben, die das Muskelsystem **meist gleichzeitig** zu lösen hat.

Dieser **Zwang zur Simultaneität** nötigt natürlich zu **Kompromissen** und kann das Optimieren einer bestimmten *Leistung* erheblich beeinträchtigen.

Ein gedankliches Unterscheiden zu diesem Thema ließe sich etwa so einleiten:

- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat nach außen gerichtete und nach außen wirkende mechanische **Kräfte erzeugen:** zum Beispiel um sich fortzubewegen, um zu schlagen oder um sich gegen die permanent wirkende Schwerkraft aufrecht zu halten;

- das Muskelsystem kann auf den Körper von außen her wirkende mechanische Kräfte über den Bewegungsapparat dämpfen, das heißt, es kann wie ein **Stoßdämpfer**

wirken: zum Beispiel beim Landen nach einem Tiefsprung oder beim Fangen fallender schwerer Objekte;

- das Muskelsystem kann den Körper **panzern** und ihm eine harte Oberfläche geben, damit Einwirkungen abprallen; zum Beispiel erhöht sich bei Angst oft der Muskeltonus des ganzen Körpers, manchmal auch nur bestimmter Regionen, zum Beispiel des Nackens;
- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat (Haltungen und Gesten) oder unmittelbar (Mimik) Zustände des Erlebens **ausdrücken;** zum Beispiel bei Freude, Angst, Aggression oder bei Zorn;
- das Muskelsystem sorgt für das **Erwärmen** des Körpers, zum Beispiel durch Tonuserhöhung und Zittern;
- das Muskelsystem wirkt beim **Atmen** mit;
- das Muskelsystem ist selbst **Empfindungsorgan** und stellt auch für andere Empfindungsorgane spezielle **motorische Partner**; zum Beispiel beim Sehen die Augenmuskulatur als Partner für die Netzhaut;
- usw.

Wir wollen nun jene Muskulatur betrachten, die auch beim Aktivieren des Bewegungsapparates mitwirkt.

Aus eigenem Erleben ist sicher bekannt, dass eine allgemeine Tonuserhöhung, zum Beispiel mit dem Zweck, den Körper aus Angst zu **panzern** oder wegen Kälte zu **erwärmen**, die nachgebende Arbeit der *Antagonisten*[40] behindern kann.

---

[40] das Wort *"Agonist"* leitet sich vom griechischen Wort *"agon"* ab, das *Kampf* bedeutet. Bei den Muskeln sind die *Agonisten* die jeweils kämpfenden, d.h. die die Bewegung aktiv bewirkenden Muskeln. Ihre potentiellen Gegenspieler sind die jeweiligen *Antagonisten*. Eine Tätigkeit dieser *Antagonisten* würde der Tätigkeit der jeweiligen *Agonisten* entgegenwirken.
Ob ein bestimmter Muskel jeweils dem *Ensemble der Agonisten* oder dem der *Antagonisten* angehört, das bestimmt der jeweilige **Zweck** des Bewegens.
Die zugewiesene Rolle *Agonist* zu sein, kann daher plötzlich oder kontinuierlich in die des *Antagonist-Seins* **umschlagen.** Die *Komplementarität* von *Agonist-Sein* und *Antagonist-Sein* zeigt sich dialektisch bewegt, sie kann sich fließend oder abrupt ins Gegenteil ***verwinden***.

Wenn die *Antagonisten* zum Beispiel mittels Tonuserhöhung heizen müssen, können sie nicht im erforderlichen Maße *loslassen* und die Arbeit der *Agonisten* optimal *zulassen.*

Das Bewegen des Bewegungsapparates ist eben **nicht nur** eine Leistung jenes *Muskel-Ensembles*, das jeweils die Gelenke *agonistisch* bewegt, sondern auch ein gleichzeitig gezieltes und *konzertiertes Loslassen* des jeweiligen *Ensembles der Antagonisten*.

Sind die *Antagonisten* in andere Aufgaben **eingespannt,** zum Beispiel um den Körper zu *panzern,* zu *erwärmen* oder ihn antizipatorisch besonders *vorgreifend zu erregen*, dann ist ihr *Konzert des Loslassens* nicht *stimmig* zum *konzertierten Spiel der Agonisten* im *Hier und Jetzt*.

Die Muskel geraten dadurch möglicherweise in Konflikt und arbeiten dann rücksichtslos gegeneinander, was zu Muskelverletzungen führen kann, die *konzertierte Leistung der Agonisten* jedoch auf jeden Fall behindert.

Muskuläres Bewegen ist immer eine *komplementäre* Aktion. Die *konzertierte Leistung der Agonisten* ist abhängig von der Stimmigkeit (**nicht von der Schlaffheit!**) der *Antagonisten*. Beides zusammen ergänzt sich zur Ganzheit der muskulären Antwort in ihrer *zweckmäßigen* und *sinnorientiert* auch auf Kommendes ***vorgreifenden Stimmigkeit***.

Der Gedanke der *Komplementarität* findet sich auf allen Ebenen der Bewegungsbetrachtung.

Es ist bekannt, dass Muskeln beim aktiven Bewegen der Gelenke immer nur durch ihr **Verkürzen** etwas leisten.

Die **harte** Unterscheidung von *Agonisten* und *Antagonisten* ist natürlich beim Betrachten des gesamten muskulären *Organismus* als einem **Ganzen** nicht durchzuhalten. Es gibt nämlich auch eine Gruppe jeweils *neutraler Muskel,* deren Aktivierung die Arbeit der jeweiligen *Agonisten* **mechanisch** weder merkbar verstärken noch behindern würde.
Für das, was wir hier verdeutlichen wollen, können wir diese für eine andere Betrachtungsebene an sich sehr wichtige Gruppe von Muskeln aber vorerst außer Acht lassen.

> Sie leisten hier Arbeit durch **raumverkleinerndes Bewegen**. Ganz anders ist es bei der Panzerung. Dort wird das Anschwellen des Muskels bei gleichzeitiger Längenverkürzung genutzt. Wenn wir durch Anspannen des Bizeps eine eng anliegende Manschette sprengen wollen, geschieht Ähnliches. Hier erzeugt der Muskel mit einer *raumvergrößernden Bewegung*, quer zur Muskellängsachse, **nach außen** wirkende Kräfte.

Die hier sichtbar gewordene *Komplementarität*

- von *Raum öffnend ausdehnendem Bewegen*
- und *Raum zentrierend grenzsetzendem Bewegen*

gilt es in der Bewegungsforschung besonders zu beachten, weil aus dieser Unterscheidung sich praktisch brauchbare Hilfestellungen für die Entwicklung des Bewegens ergeben.

> Der gelenkige Bewegungsapparat ist eine Erfindung, die es ermöglicht, die Richtung der Kräfte umzulenken bzw. sie sogar umzukehren.
> Die immer nur *raumverkleinernde Bewegung* der Muskelverkürzung kann über den Bewegungsapparat sowohl in eine *raumverkürzende Bewegung* (zum Beispiel beim Arm beugenden Heranziehen), als auch in eine *raumvergrößernde Bewegung* (zum Beispiel beim Arm streckenden Wegschieben) mechanisch umgesetzt werden.

Bezogen auf den ganzen Organismus und seinen Körperschwerpunkt, bzw. seine Hauptachse, gibt es deshalb durch Muskelkraft bewirkte Gelenkbewegungen, die Teilkörper-Massen entweder zur Körpermitte hin raumverkleinernd annähern, oder in entgegengesetzte Richtung ausdehnend entfernen.

Beugen und *Strecken* sind eine *komplementäre* Einheit.

- das *muskelaktive Beugen* zieht Objekte an den Körper heran oder den Körper zu einem Objekt hin;
- ein *muskelaktives Strecken* schiebt Objekte vom Körper weg oder entfernt den Körper von einem Objekt;

- ein den *äußeren Kräften* gezielt nachgebendes *muskelaktives Strecken* führt zum Beugen durch *äußere Kräfte* und **dämpft** diese;

- ein den *äußeren Kräften* gezielt nachgebendes *muskelaktives Beugen* führt zum Strecken durch *äußere Kräfte* und **dämpft** verzögernd deren Wirkung.

Mit diesen Beispielen wollte ich verdeutlichen:

- beim Beantworten von situativen Fragen geht es um das *stimmige Zusammenwirken* von *Agonisten* und *Antagonisten*; die Arbeit der *loslassenden Antagonisten* darf dabei weder bremsend, noch entspannt schlaff, sondern soll ein ***stimmiges Loslassen*** sein;

- der *Umgang* mit *äußeren Kräften* kann vielfältig sein; er kann versuchen, die *äußeren Kräfte* abprallen zu lassen, sie für eigene Zwecke abzufedern, sie stoßdämpfend mehr oder weniger *"verschwinden"* zu lassen, sie mit Muskelkräften zu lenken, ihnen aus dem Weg zu gehen oder sie zu provozieren und zu versuchen, sie voll zu treffen, um brauchbare *Reaktionskräfte* hervorzulocken.

Der *stimmige Umgang* der *Antagonisten* **untereinander** kann ebenfalls unterschiedlich sein.

Die jeweiligen *Antagonisten* können zum Beispiel auch *äußere Kräfte* **simulieren,** um im *Agonisten* eine *Vorspannungen* zu erzeugen oder um den jeweiligen *Agonisten* als *"Trainingspartner"* zu dienen, wie zum Beispiel im *Taijichuan* oder bei einer *Kata* in den fernöstlichen Kampfkünsten.

Diese *äußere Kräfte* simulierenden Bewegungen spielen natürlich ein *anderes "Konzert"* als die Bewegungen des Ernstfalles, wo externe Kräfte selbst Widerstand leisten und nicht stellvertretend die eigenen *Antagonisten*.

Bei einer *Kata* müssen daher die jeweiligen *Antagonisten* ein viel *schwierigeres "Konzert"* geben, als beim richtigen Kampf.

Die Arbeit der jeweiligen *Antagonisten* muss nicht nur im Zusammenspiel mit den jeweiligen *Agonisten* stimmig **nachgebend**, sondern in der Rolle der Simulation externer Kräfte auch stimmig **zupackend** sein.

Im *Selbstwahrnehmen* fühlt sich daher eine *Kata* von innen her ganz anders an als die ähnlich erscheinende Bewegung des Ernstfalles.

Es verhält sich hier ähnlich wie beim *Selbstwahrnehmen* der Gesichtsmuskulatur beim **willkürlich freundlichen Lachen** im Vergleich zur **spontan lachenden Freude**.

> Das *freundliche Lachen* kann sich zur edlen ***Kunst*** verfeinern, die *lachende Freude* zur menschlichen ***Natur*** vertiefen.
>
> Im *Achtsamkeitstraining* versuchen wir, über die *Kunst des komplementären Bewegens* die menschliche *Natur* als ***Lebendigkeit*** bloßzulegen.
>
> Wobei hier *Kunst* als der Versuch erscheint, mit **technischen** Mitteln der inneren *Natur* des Menschen nahe zu kommen[41].

[41] Dies hat sinngemäß Mathias Zdarsky (1856-1940) geäußert.

Projektpapier Nr. 3

Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit

(3. 12. 1998)

Um Verstehen anzubahnen, ist es oft zweckmäßig, nicht sofort mit dem Erläutern des Gegenstandes zu beginnen, sondern vorerst die für das Verdeutlichen vorgesehenen Wörter *"herumredend"* (im wahrsten Sinn des Wortes) in *Sprachspielen*[42] zu verwenden.

Das will ich nun versuchen**:**

> *"Es geschah ganz **unabsichtlich**, es ist **unwillkürlich** geschehen, es tut mir leid, ich **konnte nicht anders**."*
> *"Ich habe es ganz **unbewusst** getan."*
>
> *"Du darfst bei Deinen Atemübungen nicht **willkürlich** atmen, sondern Du sollst das Atmen einfach **geschehen lassen**"*
> *"**Es** atmet Dich!"*
>
> *"Du sollst Dein **unwillkürliches** Atmen, ohne es zu **beeinflussen**, bloß **bewusst** verfolgen"*
>
> *"Mach Dein Bewusstsein **leer** von einer **Vorstellung** (des richtigen oder falschen) Atemvorganges.*
> ***Schau** einfach **achtsam** auf den **Ist-Stand** Deines Atmens und mach dir **selbst** ein Bild von Deinem Tun, wie es **wirklich** geschieht.*
>
> *"Nicht Dein **Bewusstsein** (als **Wissen** über **das** Atmen) soll Dein Atmen **lenken**, sondern sei **offen** für neue Bilder"*
>
> *"Nicht Dein **Bewusstsein** (als eine wirkende **Wirklichkeit** Deines Wissens über **das** Atmen) soll **Dein** Atmen führen, sondern Deine offene **Bewusstheit** (als Deine **Möglichkeit** für **irgendein Wissen**) soll Dein **tatsächliches** Atmen kommen und zum **Bild** (zu Deinem **Wissen**) werden lassen"*
>
> *"Schaff Dir eine **Bewusstheit** und mach vorurteilsfrei Dein **Bewusstsein** empfangsbereit und **leer".***

---

[42] vgl. Ludwig Wittgenstein. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie. (1949-1951) Das Innere und das Äußere. (Hrsg. G.H. von Wright/Heikki Nyman). Frankfurt 1993.

> *"Du sollst beim Bogenschießen nicht **willkürlich** schießen, sondern im **gelassenen Warten** den Schuss einfach kommen lassen.*
> ***Es** schießt."*

> *"Um **tun** zu können, was man **denkt**, muss man vorerst **denken** können, was man **tut**."*

Beim umgangssprachlichen Verwenden der Wörter *"bewusst"* und *"willkürlich":*

- werden diese einerseits so verwendet, als ob sie untrennbar miteinander verknüpft seien, so dass sie sich in bestimmten *Sprachspielen* sogar gegenseitig vertreten können;
- andererseits kommen sie auch in *Sprachspielen* vor, wo gerade auf ihren Unterschied und ihre gegenseitige Ablösbarkeit hingearbeitet wird.

Alle diese *Sprachspiele* vermitteln aber Sinn, der verständlich ist und mindestens ein *Körnchen Wahrheit* zu transportieren zu scheint.

> Es könnte ja sein, so ließe sich nicht zu unrecht vermuten, dass in der Entwicklung des Lebens *Bewusstsein* und *Willkür* ursprünglich noch eine sehr fest *verklebte* und *dichte* ***komplementäre Einheit*** bildeten, die noch nicht zu **selbständig agierenden** Polaritäten auseinandergesetzt war.

Auch scheint nicht unvernünftig zu sein, anzunehmen, dass einerseits die *Willkür* um eine *"Haaresbreite"* **älter** als das *Bewusstsein*, andererseits aber auch das *Bewusstsein* etwas **älter** als die *Willkür* sei.

> Dies würde auf einen Zustand dieser *komplementären* Einheit hinweisen, in welchem jeweils eine Polarität der anderen **zeitlich etwas voranzueilen lernte.**

Die noch ungeschiedene *Einheit* von *Willkür* und *Bewusstsein* hätte sich in diesem Modell dann unterschiedlich ***pulsierend*** auseinandergesetzt und sich gegenseitig ***entwunden,*** was uns dann in sprachlicher Fassung wie ein *Henne-Ei-Problem* erscheint.

> Der *Tier-Mensch-Übergang* wäre aus dieser Sicht dann das voranschreitende *Auseinandersetzen* von *Bewusstsein* und *Willkür*.

> In Bezug auf die *Komplementarität* von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* würde dies bedeuten, dass sich mit der Expansion der ***Geschicklichkeit*** (die paläontologisch als Werkzeuggebrauch festgemacht wird) die **unterscheidende** und **namengebende *Bewusstheit***[43] an die (Werkzeuge erfindende und verwendende) willkürliche ***Geschicklichkeit*** band.

Als Grundlage für das Entfalten der *Geschicklichkeit* könnte im gleichen Zuge das wissende *Bewusstsein* von den geschickten Operationen (vorwiegend der rechten Hand) entstanden sein.

> Da die Operationen der rechten Hand in der **linke Gehirnhälfte** abgebildet werden, könnte diese dadurch zur Domäne des **sprachlichen *Bewusstseins*** sowie des **geschickten Bewegens in diesem *Bewusstsein*** (des **linearen Denkens**) geworden sein.

Die ursprüngliche Arbeitsweise beider Gehirnhälften würde dann deutlich nur der rechten Gehirnhälfte **verbleiben** und sie als Spezialisten für ganzheitliches Wahrnehmen (für eine offene *Bewusstheit*) erscheinen lassen.

> Da das *Bewusstsein* an die *Willkür* gebunden erscheint, könnte man zu der Ansicht gelangen, dass das Entfalten der *Bewusstheit* und das selbständige Erarbeiten des *Bewusstseins des Selbstbewegens* beim unwillkürlichen Bewegungsgeschehen leichter zu erarbeiten sei, als beim willkürlich geschickten Tun.
>
> Das unwillkürliche Bewegen brauche ich nicht mehr willkürlich herzustellen. Die *Bewusstheit* (als Möglichkeit des Wissens bzw. zu wissen) wird dadurch vom *Bewusstsein (*als wirkende Wirklichkeit des Wissens) und von der *Willkür* (als selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens) ablösbar und frei für das achtsame Wahrnehmen.

Um diese Erleichterung zu nutzen, setze ich beim *Achtsamkeitstraining* bei **Gewohnheiten** an, seien diese nun **phylogenetisch er-**

---

[43] Hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens* bzw. *zu wissen*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und *"Willkür"* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens.*

worben, wie das Atmen oder andere Erbkoordinationen, oder seien es zur Gewohnheit **abgesunkene** Nachahmungen oder Willkürbewegungen.

> Ziel des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* ist allerdings das Annähern an die sogenannte ***Geistesgegenwart***. Darunter verstehe ich das Erarbeiten von ***Bewusstheit*** beim kreativen **Anfertigen** von Willkürbewegungen. Letztlich geht es um eine situativ **kreative *Willkür*** in verantwortungsvoller ***Zweckmäßigkeit***.

In meinem Ansatz einer ***Integralen Bewegungswissenschaft*** prägt mich auch der Gedanke, den KONRAD LORENZ[44] vertreten hat, dass sich die geschickten *Willkürbewegungen* insbesondere aus dem Material der erbkoordinativen Bewegungen der gewandten *Lokomotion* herausgebildet haben, und auch der Gedanke, den ich bei N. A. BERNSTEIN[45] fand, dass die *Lokomotion* selbst bereits ein geschichtetes *biodynamisches Gewebe* sei.

> Durch Einbeziehen weiterer Gedanken, insbesondere aus der indischen und der fernönstlichen Geisteswelt[46], ergibt sich ein Modell für das menschliche Bewegenlernen, das von den *Komplementaritäten* **"Bewusstsein und Willkür"** und ***"Achtsamkeit und Vergessen"*** wesentlich bestimmt wird. *Achtsamkeit* und *Vergessen* bilden, wie *Geburt* und *Tod* im *Leben,* ebenfalls eine zweckorientierte *Komplementarität*, die biologisch sinnvoll zusammenarbeitet.
>
> - einerseits **zieht sich** die *Geschicklichkeit* aus der *Gewandtheit* **heraus** und *entwindet* sich der *Gewandtheit*;
> - andererseits wird die *Geschicklichkeit* immer wieder in die *Gewandtheit* **eingelagert**, wird mit ihr stark *verwunden* und **durchwächst** sie, wodurch das *Bewusstsein* durch *Vergessen* entlastet wird.

---

[44] Konrad Lorenz. Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens. München/Zürich 1973.
[45] Nicolai Alexandrowitsch Bernstein. Bewegungsphysiologie. Leipzig 1975.
[46] vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Durch das *Vergessen* (durch die komplementäre *"Anti-Achtsamkeit"*) entsteht:

- **beim *Wahrnehmen*** die von Vorurteilen und Erwartungen gesteuerte ein- und ausgrenzende *Aufmerksamkeit*, die als ***Konzentration***[47] alles außerhalb des *"Lichtkegels"* ausblendet und aktuell *"vergisst";*
- **im Tun** (im körperlichen wie im denkenden) entsteht die der *Willkür* entzogene ***Gewohnheit***.

Deshalb entsteht auf dieser höheren Stufe **neuer** menschlicher Möglichkeiten, die zum Beispiel im WEG des ZEN-BUDDHISMUS angesprochen werden, eine **neue** Aufgabe der *Achtsamkeit***:**
das ***Entwinden der Bewusstheit***.

Das auseinandersetzende *Entwinden* der verklebten *Komplementarität* von *"Bewusstsein und Bewusstheit"* wird für das menschliche Leben *notwendend.* Es geht dabei um das relative **Selbständigwerden der *Bewusstheit***, um das **Ablösen der *Bewusstheit* vom *Bewusstsein***, um das ***Entwinden*** der *Bewusstheit* aus ihrer *komplementären* Dichte.

Das Thema des *Auseinandersetzens* und des gegenseitigen *Entwindens* von ***"Willkür und Bewusstsein",*** erhöht sich zum *Auseinandersetzen* und *Entwinden* **im *Bewusstsein* selbst**.

---

[47]unter *Konzentration* versteht man *Sammlung*, die in der indischen Tradition als *samadhi* bezeichnet wird. Wenn man sich im buddhistischen Üben achtsam einem Objekt zuwendet, dann entsteht ein *geistiges Bild* (*nimitta*) des Objektes, das als *Gestalt* ganz ist. Dies ist in diesem Bemühen aber Nebensache!
Nicht die *Ganzheit* und *Gestalt* des sinnlich vermittelten und im Bewusstsein erscheinenden *Objektes* ist das Thema, sondern die *Ganzheit* und *Gestalt* des aktuellen *Bewusstseins* selbst.
Dies gilt für die *Sammlung* (*samadhi*). In der *Vertiefung* (*Versenkung, jhana*) geht es aber letztlich um die Frage, wie sich diese offene und unbegrenzte *Ganzheit* als *Bewusstheit* von der *Gestalt des Bewusstseins* löst.
vgl. mein Projektpapier Nr. 16: Konzentration im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. (Hamburg 06. 06. 1999).

> Es geht gleichsam darum, die an das *Bewusstsein* ***anhangende***[48] und mit ihm verklebt erscheinende *Bewusstheit* abzulösen, damit bei der **biologisch sinnvollen Gewohnheitsbildung** die *Bewusstheit* durch das *Vergessen* **"nicht wie das Kind mit dem Bade ausgeschüttet wird"**.
>
> Die *Bewusstheit* ist es nämlich, die bei automatisch ablaufenden und zur Gewohnheit eingeschliffenen Fertigkeiten diese zwar nicht steuert, wohl **aber die "Oberaufsicht" führt** und darüber wacht, dass neue Anforderungen der Situation nicht nur **blitzartig wahrgenommen**, sondern die situativ geforderten Korrekturen auch **geistesgegenwärtig kreativ umgesetzt** werden können.

Im *achtsamen Tun* darf ich wohl das *"**Wissen** von meinem Tun",* d. h. mein **deutliches** *"Bewusstsein von meinem Tun",* vergessen, nicht aber die **klare** *"Bewusstheit meines Tuns"* verlieren.

Es geht daher auch darum im ***Erleben* des *Bewusstseins*** die *Komplementarität* von ***"Klarheit und Deutlichkeit"*** zu *entwinden,* das heißt, die *Klarheit* von der *Deutlichkeit* zu unterscheiden.

Beim Automatisieren und Ausbilden von Gewohnheiten wird meist nicht beachtet, dass auch das **Ablösen der *Bewusstheit* vom *Bewusstsein*** sehr wichtig ist.

Wenn die klare *Bewusstheit* mit dem deutlichen *Bewusstsein* des Tuns untergeht, dann geht auch die potentielle *Willkür* und letztlich die Möglichkeit selbständiger Kontrolle verloren.

> Mit der in der menschlichen Entwicklung heute notwendend aufbrechenden *Komplementarität* von *"Bewusstheit und Bewusstsein"* und durch die enge Verknüpfung von *"Bewusstheit und Willkür",* verlagert sich der "Angelpunkt bewegungstheoretischen Denkens".
>
> Mit den bisherigen Modellen der Bewegungssteuerung wurde besonders das vergessende Absinken des *Bewusstseins* beim Automatisieren von Bewegungen im Sinne einer wünschenswerten Entlastung des *Bewusstseins* erforscht.

---

[48] das *'Einhalten'* und *'Anhaften' (Upadana)*.

> Der hier skizzierte *Paradigmawechsel* einer ***Integralen Bewegungswissenschaft*** erweitert das bewegungswissenschaftliche Anliegen und gibt ihm ein neues Zentrum.
> Das neue *Paradigma* wird für den kreativ kontrollierenden Umgang der Menschheit mit ihrer selbst geschaffenen technischen und ökonomischen Wirklichkeit voraussichtlich zentrale Bedeutung bekommen.

Das *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* greift diesen *Paradigmawechsel* auf und hat, bei der Ausbildung der *Geistesgegenwart*, das ***spannende***[49] *Auseinandersetzen* von *"Bewusstsein und Bewusstheit"* zum Ziel.

> Ein Verbessern der Reaktionsschnelligkeit allein durch Automatisieren von Bewegungen ist durchaus möglich, aber nicht immer sinnvoll. Es ist insbesondere dort nicht optimal, wo im willkürlichen *Auseinandersetzen* mit der sich ständig ändernden Um- und Mitwelt kreative *Geistesgegenwart* und nicht nur routinierte Reaktionsschnelligkeit gefordert wird.

Eine neurophysiologische Sicht der Ausbildung von Fertigkeiten, die in meine Sichtweise integriert ist, bringt WOLFGANG RÜDIGER zum Ausdruck. Er schrieb:

> *"Stellen wir uns auf den Standpunkt des Physiologen, der vor allem nach den Mechanismen und Funktionswirkungen fragt, so können wir, alles bisher gesagte zusammenfassend, von einem grund-dynamischen System (Basalganglien usw.) und einem ziel-dynamischen System (Pyramidenbahnsystem) sprechen. ....*
> *Was der Ausdruck 'grund-dynamisches System' aussagen soll, ist folgendermaßen zu verstehen:*
> *Hier werden die Bewegungsmuster, die 'persönliche Note' der Bewegungen festgelegt: und der Ausdruck 'ziel-dynamisches System' müsste dementsprechend mehr die willkürliche, die Pyramidenbahnkomponente der Bewegungen, ihre Auslösung, ihr Gerichtetsein auf ein Ziel, etwa einen Gegenstand zu greifen, bezeichnen.*
> *Schließlich beginnt die Pyramidenbahn im höchstentwickelten Teil des Gehirns, der Großhirnrinde.*

---

[49]Mit *"spannend"* ist hier gemeint, dass sich beim *Entwinden* einer *Komplementarität* zwei Pole *auseinandersetzen* und zwischen sich ein *Feld aufspannen*.

Entstehen etwa die Handlungsideen, Bewegungsentwürfe im motorischen Feld der Hirnrinde und werden sie von dort 'auf die Reise' geschickt, vermittels der Nervenimpulse über die motorischen Nervenzellen zur Skelettmuskulatur?
War demgegenüber nicht betont worden, dass die Bewegungsprogramme im Extrapyramidalsystem oder, weitergefasst, im grund-dynamischen System aufbewahrt werden?

Dieser Widerspruch lässt sich jedoch lösen.
Wenn neue Bewegungsprogramme, neue Fertigkeiten, auf Grund veränderter Beanspruchungen zu erlernen nötig werden, so geschieht das unter Beteiligung der Großhirnrinde, also auch der dort vorhandenen Anteile des sensori-motorischen Systems sowie einiger anderer Gebiete des Stirn- und des Schläfenlappens.
Bei versehrter (sensori-motorischer) Großhirnrinde können jedenfalls neue Fertigkeiten nicht erlernt werden.
Da im Zentralnervensystem nichts isoliert geschieht, muss das so innig mit dem ziel-motorischen System verkoppelte grund-dynamische System der Basalganglien usw. ständig in den Programmbildungsprozess einbezogen sein.
Die neuen Bewegungsprogramme werden gleichsam in das grund-dynamische System mit eingefahren.
Es übernimmt die gröberen Komponenten des Bewegungsprogramms und entlastet das ziel-motorische System der Bewegungshirnrinde und der Pyramidenbahn.
Wäre dem nicht so, dann müssten die Bewegungsfelder der Großhirnrinde 'alles alleine machen'.
Jede Einzelbewegung, jedes Beugen oder Strecken eines Fingers, jede Bewegung einer Gliedmaße und jede zur Erhaltung des Gleichgewichts erforderliche Korrekturbewegung der anderen Gliedmaßen, des Rumpfes usw., kurz jede Komponente einer motorischen Handlung müssten gesondert angesteuert werden. ....

Jeder Bewegungshandlung entspricht ein für sie charakteristisches Zusammenwirken der beiden motorischen Systeme. Diese wiederum sind in einen größeren Zusammenhang eingebettet, der die Regulation des Blutkreislaufes, der Atmung usw. einschließt. ....

Bleibt noch das Problem der willkürlichen Bewegung.
In dieser Beziehung steckt noch eine Unschärfe:
denn 'willkürlich' ist nur der erste Anstoß eines Bewegungskomplexes, beispielsweise zum Beugen oder Strecken von

Fingern in einer bestimmten Reihenfolge der Tastatur eines Klaviers.
Wann ein erneutes Sichbewusstmachen des nachfolgend zu beginnenden Bewegungskomplexes erforderlich wird, hängt von der Übung, der Festigung der Bewegungsprogramme ab.
Der Anfänger hat große Mühe, den richtigen Finger im richtigen Augenblick auf die richtige Taste zu setzen und obendrein die Stärke des Anschlags zu variieren.

Um ein Konzertstück spielen zu lernen, trainiert man bekanntlich nicht die Schnelligkeit der Willkürbefehle für jeden einzelnen Augenblick und jeden einzelnen Fingermuskel - was zu keinem Ergebnis führen könnte, weil die Bewegungskomplexe eben nicht aus derartig isolierten, einzeln anzustoßenden Teilstücken zusammengesetzt sind.
Vielmehr übt der Schüler neutrale, in einem bestimmten Musikstück nicht unbedingt anzutreffende Bewegungskomplexe.
Erst wenn eine gewisse Zahl solcher Bewegungsprogramme entstanden ist, macht das Erlernen beliebig vieler Spielstücke eines bestimmten Schwierigkeitsgrades Fortschritte.

Je geringer die erforderlichen Willkürmomente in der Motorik werden, desto vielfältigere Bewegungen sind möglich. Selbstverständlich gelten gleiche Überlegungen für das sportliche Training, z.B. beim Geräteturnen.....

Immer tiefer dringt die Wissenschaft in das Geheimnis der Willkürbewegungen ein.
Noch sind nicht alle Vorgänge bekannt, die dem Entstehen von Willkürhandlungen zugrunde liegen.
Es ist - bei der Kompliziertheit der Vorgänge im Gehirn, nicht ausgeschlossen, dass heute bestehende Ansichten - Hypothesen - z. T. als irrig erkannt werden könnten.
Jede von Wissenschaftlern aufgestellte Hypothese über ein komplexes Forschungsobjekt, das nur in Teilen erkannt ist, weist ein Maß an Unsicherheit auf.
Was heute von einigen führenden Forschern auf Grund ihrer Einsicht für eine Theorie, eine höhere Stufe des Erkenntnisgegenstandes als die Hypothese, gehalten wird, kann morgen Zweifeln ausgesetzt sein."[50]

---

[50]Wolfgang Rüdiger. Unser Gehirn als Regelungs- und Informationsinstrument. Berlin 1970.

Wir wollen uns nun den bereits dargelegten Gedanken in Erinnerung rufen, dass sich beim *Tier-Mensch-Übergang* die *Geschicklichkeit* der *Gewandtheit* ***entwunden*** habe, und dass sich dabei die Hände zur *Spezialisten der Geschicklichkeit* herausgebildet hätten.

Mit diesem Gedanken wollen wir nun jenen verknüpfen, der meint, dass die *Geschicklichkeit* wieder in die *Gewandtheit* eingelagert und mit ihr *verwunden* würde.

> Dieses erneute *Verwinden* der *Geschicklichkeit* mit der *Gewandtheit* und ihr Verknüpfen mit einer Ganzkörperbewegung, ist aber nicht bei allen *Geschicklichkeitsaufgaben* erforderlich.

Das *geschickte* Herumtasten mit den Fingern benötigt zum Beispiel keineswegs eine Ganzkörperbewegung. Es genügt meist, wenn sich auch das Ellenbogengelenk an dieser Beweglichkeit beteiligt.

Es könnte nun der Fall sein, dass in dem Maße, in welchem an uns *Bewegungsaufgaben* herangetragen werden, die nur eine Beweglichkeit vom Ellenbogen abwärts zu den Fingern hin erfordern, es gleichsam zum Ablösen der Handgeschicklichkeit von der Ganzkörperbewegung kommt. Eine Rumpfbewegung könnte dann sogar als störend empfunden werden, was zum Ruhigstellen des Rumpfes führen würde.

> Wir können sehr oft beobachten, dass ein zur Gewohnheit gewordenes Ruhigstellen des Rumpfes auch bei jenen *Geschicklichkeitsaufgaben* der Hände beibehalten wird, bei denen besondere Kraft gefordert wird.

Es wird dann nur mit den Armen ohne Rumpfbeteiligung gezogen, gestoßen, geschlagen usw.

> Bei isolierten feinen *Geschicklichkeitsaufgaben* scheint es oft zweckmäßig zu sein, zuerst die peripheren Gelenke (mit den relativ kleinen Muskeln) zu strecken oder zu beugen und das Strecken bzw. Beugen der zentraleren Gelenke (die von

---

vgl. auch Wolfgang Rüdiger (Hrsg.). Probleme der Physiologie des Gehirns. Berlin 1965.

> kräftigeren Muskeln bewegt werden) zu unterlassen oder nachfolgen zu lassen.

Das ist kein Dogma, sondern bei isolierten feinen *Geschicklichkeiten* scheint dies eben bloß häufig zweckmäßig zu sein.

Das Gegenteil scheint jedoch bei Kraft erfordernden *Geschicklichkeitsbewegungen* der Fall zu sein.

> Die **kräftige** Streckarbeit (und analog die Beugearbeit) wird meist optimiert, indem **zuerst die körpernahen Gelenke** mit den **kräftigen Muskeln** bewegt werden und erst dann, wenn überhaupt möglich, die periphereren Gelenke.

Es erfolgt also, vom Körperzentrum ausgehend, eine nach außen gerichtete Aktivierungswelle. Dies jedoch gleichzeitig in zwei Richtungen:

- grundsätzlich einmal zu unserem **äußeren Widerstand** hin, um durch Muskelkraft äußere *Reaktionskräfte* zu erzeugen;
- und zweitens zum **Objekt** unserer *geschickten* Tätigkeit hin.

Beim Kugelstoßen erfolgt zum Beispiel vom Zentrum (Rumpf) ausgehend *eine "Explosion"* einerseits **mit den Beinen zum Boden**, andererseits mit dem **Armen zur Kugel** hin.

> Beim Versuch, kraftvoll zu widerstehen, ist beim **Nachgeben** meist die gleiche Vorgangsweise angebracht. Zuerst geben die stärkeren Muskeln nach, so dass beim Gegenhalten die schwächeren peripheren Muskeln **im Spiel bleiben** können.

Würden die stärkeren Muskeln nach dem Prinzip *"jeder Muskel gibt sein Bestes"* arbeiten, würde zum Beispiel die kräftige Streckarbeit der kleineren Muskeln, die periphere Gelenke bewegen, manchmal vorzeitig einbrechen und für die kollektive Muskelarbeit verloren sein.

Beim *Judo* bleiben zum Beispiel die den Gegner berührenden peripheren Körperteile, die jenen auch aktiv abtasten, so lange wie möglich *"am Ball".* Sie halten, damit das muskuläre Wahrnehmen der Wirkungen des Gegners nicht zusammenbricht, solange wie möglich bzw. so lange wie strategisch erforderlich, mit dem Körper des Gegners akti-

ven Kontakt. Dies ist ihnen aber nur möglich, weil die zentralen kräftigeren Muskeln nachgeben, wodurch der Körper meist zuerst mit dem Rumpf und den folgenden Beinen nachgebend ausweicht.

> Menschen, die besonders an isolierte *Geschicklichkeitsbewegungen* der Arme gewöhnt wurden, schalten schwer um und verhalten sich bei groben *Geschicklichkeitsaufgaben*, die besondere Kraft erfordern, dann so, als würde es sich auch hier um feine *Geschicklichkeitsaufgaben* handeln.

Sie aktivieren zuerst die peripheren Gelenke und ziehen bzw. schieben dann nur mit den Armen, ohne die Kraft des Rumpfes, der durch **bodenständige Streckarbeit Reaktionskräfte** mobilisieren und diese **in die Armbewegungen einleiten** könnte, zu nutzen.

Oft weichen sie beim kräftigen Armstrecken mit einem spannungslosen Rumpf sogar zurück, was die Wirkung der peripher gerichteten Streckbewegung schwächt.

Beim Ziehen, zum Beispiel beim Bogenspannen im Bogenschießen, arbeiten sie dann ebenfalls nur mit Armbeugen im Ellenbogengelenk.

Die Schulter des beugenden Armes wird dabei durch das Armbeugen sogar vorgezogen. Die gesamte Kraft der bodenständigen Streckarbeit wird, wenn überhaupt aktualisiert, dann nur in die andere Schulter geleitet, die als Widerlager für das armstreckende Vorstemmen des Bogens dient.

> Besser wäre es, wenn das für das Bogenspannen notwendige armbeugende Ziehen mit einer sich bodenständig verwindenden Rumpfbewegung so beginnen würde, dass dabei die Schulter des den Bogen spannenden Armes kräftig zurückgezogen und die Schulter des den Bogen wegstreckenden Armes gegensinnig vorgedreht wird.
> Auf diesen initialen Zug könnte dann die den Oberarm ziehende Bewegung im Schultergelenk folgen, um dann erst das Beugen im Ellbogengelenk aufzuschalten.
> Wobei hinzugefügt werden muss, dass dies nicht ein Aneinanderfügen von Teilbewegungen ist, sondern ein einheitlicher Zug.

Unsere meist *kopflastige Geschicklichkeit* verleitet uns aber oft dazu, das *"Pferd beim Schweif aufzuzäumen"* und auch bei **kräftigen** *Geschicklichkeitsbewegungen* zuerst die dem Objekt **nahen** Gelenke zu bewegen.

> Manchmal kann dies aber durchaus zweckmäßig, bzw. oft auch nicht anders möglich sein. In vielen Fällen wäre es aber auch anders möglich und effektiver.

Zum Schluss noch ein kurzer Hinweis zum einleitend gegebenen Beispiel des Bogenschießens. In Berichten über die vom ZEN-BUDDHISMUS geprägte fernöstliche Kunst des Bogenschießens kann man immer wieder lesen,

> dass der Schuss *absichtslos* kommen solle. Man solle nicht willkürlich schießen, aber doch wiederum mit voller *Bewusstheit* beim Schießen sein. Man könne dann erleben, dass *"Es schießt"*[51]

Was ist damit gemeint?

Ist der Bogen zum Schuss gespannt, dann wird die Sehne mit der Beugekraft der Finger gehalten. Ein *willkürliches* Auslösen des Schusses würde bewirken, dass ich die Hand *willkürlich* öffne und dabei die haltenden Finger aktiv strecke.

> Ich würde dabei also eine Streckarbeit leisten, die vollkommen überflüssig ist. Das Strecken der Finger würde nämlich der gespannt Bogen ohne mein aktives Zutun bewirken.

Wenn ich bloß die haltende Beugearbeit der Finger entsprechend verringern würde, dann würde mir die gespannte Sehne die Hand ohnehin aufreissen.

Ich brauche also bloß *loszulassen* und die Arbeit des Bogens *zuzulassen.*

Gleiches geschieht beim Üben des Atmens.

---

[51] vgl. Eugen Herrigel. Zen in der Kunst des Bogenschießens. Bern/München/Wien 1973.

Auch muss hier ich lernen, nicht willkürlich einzugreifen. Ich brauche bloß nach der Einatmungspause *loszulassen* und nach dem *Warten* während der Ausatmungspause die Einatmung *zuzulassen*[52].

Jedes ungeduldig hastige *Nicht-warten-können* in der Ausatmungspause und jedes voreilig willkürliche Einatmen ist nicht angebracht. Der Körper weiß besser wieviel und wann er Luft braucht, bzw. wie lange er die eingeatmete Luft behalten möchte.

> Unser Atmen ist oft nicht körpergerecht, sondern eine rhythmisch eingeschliffene Gewohnheit, eine Art misstrauende, zur Gewohnheit gewordene abgesunkene *Willkür*.
> Diese zwingt den Körper mit einer Atemgewohnheit zu einer Atembewegung, die für ihn nicht optimal ist.
> Mit unser bereits zur Gewohnheit abgesunkenen bevormundenden *"Besserwisserei"* machen wir uns in sehr vielen Situationen nicht nur überflüssige Arbeit, sondern wir stören uns auch selbst.

Dies tun wir zum Beispiel auch, wenn wir muskelaktiv Bewegungen machen, welche die *Schwerkraft*[53] ohnehin für uns bewirken würde. Nicht nur im Sport geschieht dies viel zu oft, zum Beispiel im alpinen Skilauf, sondern auch im Alltag.

Es sind aber nicht nur unser Misstrauen und unsere abgesunkene Besserwisserei, die uns dann als Gewohnheiten *"Knüppel zwischen die Beine werfen".*

> Die meisten Gewohnheiten erwerben wir uns vermutlich über das Nachahmen, bzw. durch unser unachtsames (uns *unklares)* und gedankenloses (uns *undeutliches) Mitlaufen.*

Wir setzen beim *Nachahmen* zwar Vertrauen in unsere Vorbilder oder in das erprobte Tun und Lassen der Mehrheit.

---

[52]vgl. mein Projektpapier Nr. 6. Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (14. 12. 1998).

[53] vgl. mein Projektpapier Nr. 14. Das 'kraftschlüssige' Bewegen im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (06. 05. 1999).

Letztlich kann aber dieses **blinde Vertrauen** nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft insgesamt eine gefährliche Sache werden und sich als eine über Gewohnheiten erworbene

- ***mutlose Bequemlichkeit***

und als ein

- ***Misstrauen der eigene Kompetenz gegenüber*** herausstellen.

Wir stehen in unserer ***mutlosen "Misstrauens-Kultur"*** uns viel zu oft selbst im Wege und vergeuden bloß unsere Energie, was weder der individuellen, weder der betrieblichen, noch der gesellschaftlichen ***Gesundheit*** zuträglich ist.

Projektpapier Nr. 4

Vorgreifende Stimmigkeit
(7. 12. 1998)

In Modellen der Bewegungssteuerung wird oft von der Einheit von Motorik und Sensorik und vom sog. *Reafferenzprinzip* gesprochen. Dieses Prinzip soll ausdrücken, dass Sensorik und Motorik durch eine *Rückkoppelung* kreisartig miteinander verknüpft sind und auf diese Weise eine Wirkungseinheit bilden.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER[54] hat zum Beispiel darauf hingewiesen, dass es beim Gehen nicht nur um Reflexe, sondern auch um das Verarbeiten von Rückwirkungen geht. Er hat dadurch, wie auch andere, die dem *Reafferenz*- bzw. dem *Rückkoppelungs-Gedanken* folgten, die Auffassung der *Wechselwirkung* erweitert indem er auf die Rückwirkung hinwies, welche die Hinwirkung zum Kreis schließt. Durch diesen Gedanken wurde das *Wechselwirken* realistischer beschrieben.

> Wenn man dieses Modell der *Rückkoppelung*, das eine *Wechselwirkung* zwischen Sensorik und Motorik zu formalisieren sucht, eingehend betrachtet, kommt man bald zu der Frage, womit denn dieser *Reafferenzkreis* eigentlich begonnen habe.

Was war zuerst**:** die Sensorik oder die Motorik?

Wir geraten mit dieser Frage in ein *Henne-Ei-Problem.*

Seinerzeit machte ich darauf aufmerksam[55], dass sich eine *Wechselwirkung* nicht mit einem einzigen Rückkoppelungskreis formalisieren lasse, sondern nur durch ein Paar einander entgegengerichteter *Rückkoppelungen*.

Das von mir vorgeschlagene *Prinzip des Rückkoppelungs-Paares* erweitert die Betrachtung des *Wechselwirkens* indem es aufzeigt, dass

---

[54] Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.

[55] Horst Tiwald. Einheit und Wechselwirkung von Emotion, Kognition, Sensorik und Motorik. In: H. Andrecs/S. Redl (Hrsg.). Forschen-Lehren-Handeln. Wien 1976.

eine *Wechselwirkung* nicht durch eine, sondern nur durch zwei gegengerichtete *Rückkoppelungen* formalisiert werden kann. Das *Prinzip des Rückkoppelungs-Paares* formalisiert das gegenseitige *Hin-und-her-wirken*.

Für Modellbildungen ist es wichtig, das *Wechselwirken* immer realistischer zu beschreiben. Sowohl das *Reafferenzprinzip* als auch das *Prinzip des Rückkoppelungs-Paares* versuchen aufzuzeigen, wie das **grobe** *Wechselwirken* (das motorische) durch ein **sanftes** *Wechselwirken* (durch das nervliche) gesteuert wird.[56] Der Gedanke des *Rückkoppelungs-Paares* hat aber für die Bewegungsforschung auch eine weitere grundsätzliche Bedeutung.

> Er hilft zu verstehen, wie Sensorik und Motorik, die beide *Wechselwirken* **nach außen** sind, sich aus einer ursprünglichen *komplementären Einheit* zu einem **gegenseitigen** *Wechselwirken auseinandergesetzt* haben.

Was ist damit gemeint?

Es ist damit gemeint, dass sich eine noch undifferenzierte und **dichte** *Komplementarität* erst allmählich zu einer *wechselwirkenden* Polarität *auseinandersetzt*.

> Die Pole *entwinden* einander gegenseitig. Sie erlangen durch ihr **raumschaffend** auseinandersetzendes Bewegen bzw. durch ihr *entwindend* **zeitschaffendes** Bewegen, allmählich ihre *Selbständigkeit.*

Am Beispiel des *Entwindens* der *Geschicklichkeit* aus einer vorerst noch *dichten* und von der *Gewandtheit* geprägten *komplementären* Einheit habe ich das so formuliert:

> Es könnte ja sein, so ließe sich nicht zu unrecht vermuten, dass in der Entwicklung des Lebens *Bewusstsein* und *Willkür* ursprünglich noch eine sehr fest verklebte und dichte *komplementäre Einheit.* bildeten, die noch nicht zu selbständig agierenden Polaritäten auseinandergesetzt war.

---

[56] vgl. Horst Tiwald Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises Hamburg 1997

Auch scheint nicht unvernünftig zu sein, anzunehmen, dass einerseits die *Willkür* um eine *Haaresbreite* älter als das *Bewusstsein*, andererseits aber auch das *Bewusstsein* etwas älter als die *Willkür* sei.

> Dies würde auf einen Zustand dieser *komplementären* Einheit hinweisen, in welchem jeweils eine Polarität der anderen **zeitlich etwas vorauszueilen lernte.**

Die noch ungeschiedene Einheit von *Willkür* und *Bewusstsein* hätte sich in diesem Modell dann unterschiedlich *pulsierend* auseinandergesetzt und sich gegenseitig *entwunden*, was uns dann in sprachlicher Fassung wie ein *Henne-Ei-Problem* erscheint.

> Der *Tier-Mensch-Übergang* wäre aus dieser Sicht dann das voranschreitende Auseinandersetzen von *Bewusstsein* und *Willkür*.
> In Bezug auf die *Komplementarität* von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* würde dies bedeuten, dass sich mit der Expansion der *Geschicklichkeit* (die paläontologisch als Werkzeuggebrauch festgemacht wird) die **unterscheidende** und **namengebende** *Bewusstheit*[57] an (die Werkzeuge erfindende und verwendende) willkürliche *Geschicklichkeit* band.

Als Grundlage für das Entfalten der *Geschicklichkeit* könnte **im gleichen Zuge** das wissende *Bewusstsein* von den geschickten Operationen (vorwiegend der rechten Hand) entstanden sein.[58]

Dieses "Sich-gegenseitig-vorauseilen-zu-lernen" ist gleichsam die Geburtsphase des *Rückkoppelungspaares*, das dann als eine **dynamische Fassung der *Komplementarität*** erscheint.

> Dieses "Sich-gegenseitig-vorauseilen-zu-können" ist eine wichtige Potenz des **Lebens**.
> So kann innerhalb der **lebendigen** Einheit des **Erlebens** einerseits die Sensorik der Motorik, andererseits die Motorik als Tätigkeit der Sensorik vorauseilen.

---

[57] Hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: "Bewusstheit" als "Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen", "Bewusstsein" als "Wirklichkeit des Wissens" und "Willkür" als "selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens".

[58] vgl. mein Projektpapier Nr.3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

Dadurch wird sowohl die **ankündigende** Symbolbildung und, in Erweiterung dieses Prozesses im sog. *klassischen Konditionieren* im Sinne PAWLOWS[59], das Bilden *bedingter Reflexe* möglich, als auch durch **folgendes** sensorisches Verstärken das Bewegenlernen im sog. *instrumentellen* und im sog. *operanten Konditionieren*, das der BEHAVIORISMUS[60] im Auge hat.

Durch dieses gegenseitige *Entwinden* von Sensorik und Motorik ist es dem Leben möglich, zu lernen, Erfahrungen zu machen und letztlich die Sprache als ein eigene Symbolwelt aufzubauen.

- Die *komplementäre* Einheit von "*Bewusstsein* und *Bewegen*" macht dieses sich **immer wieder** gegenseitig *entwindende* Vorauseilen auch in der Form deutlich, dass sich einerseits die *Bewusstheit* aus der Einheit von *"Bewusstsein und Bewegen"* ein **Bild des Bewegens** herausziehen kann. (Hier

---

[59] Der russische Physiologe Iwan Petrowitsch Pawlow (1849-1936) untersuchte, wie bestimmte Reaktionsweisen, die nach einem relativ strarrem Schema ablaufen, an einen vorerst neutralen Auslösereiz gebunden werden können. Er befasste sich mit dem Zusammenhang von Veränderungen der auslösenden Situation mit bestimmten vorerst *unbedingten* Reaktionen auf diese. Er ging der Frage nach, wie ein neuer vorerst neutraler Reiz die Bedeutung eines bereits eine bestimmte Reaktion auslösenden Reizes bekommen kann, wie man also neue Symbole lernen, und wie eine bestimmte Reaktion auf neue zu spezifischen Symbolen gewordene Reize übertragen werden kann.
Der Behaviorismus stellte dagegen nicht das, was einer Tätigkeit vorausgeht, sondern das, was einer Tätigkeit nachfolgt, in den Vordergrund seiner Forschung. Er ging nicht nur der Frage nach, wie etwas Sensorisches eine Bedeutung bekommt, sondern was einer Motorik als Tätigkeit eine neue Bedeutung verleiht.
Im ersten Falle eilt die Sensorik voraus und bindet das zum Zeitpunkt der Reaktion bereits vergangene an die Motorik, im zweiten Falle eilt die Tätigkeit voraus und bindet die zum Zeitpunkt des sensorisch vermittelten Erfolges/Misserfolges (Belohnung/Bestrafung) bereits vergangene Motorik an das sensorisch Vermittelte.

[60] Der Behaviorismus ist eine auf den amerikanischen Psychologen John Broadus Watson (1878-1958) zurückgehende Richtung der Psychologie, welche die beobachtbaren Zusammenhänge zwischen der Reaktion eines Organismus und der sie auslösenden Situation erforschte.

eilt die Bewegung der bewussten Vorstellung von ihr voraus.)

- Andererseits kann aber eine lebendige vorauseilende Vorstellung des Bewegens sich unmittelbar wieder mit dem Bewegen *verwinden*.

Dies macht die sogenannte *ideomotorische Reaktion*[61] deutlich, die durch den sogenannten *Carpenter Effekt*[62] erklärt wird. Diesen hat der englische Physiologe WILLIAM BENJAMIN CARPENTER (1813 bis 1880) entdeckt. Der *Carpenter Effekt* beschreibt zum Beispiel die Tatsache, dass, wenn man sich selbst **intensiv vorstellt**, seine Faust zu ballen, in der entsprechenden Muskulatur eine Innervation stattfindet. Es können dann dort. geringe, aber spezifische Aktionsströme festgestellt werden.

Auch das *Autogene Training*[63] beruht auf diesem Mechanismus. Intensiv sich selbst innerlich vorgesprochene sprachliche Formeln führen unmittelbar zu körperlichen Veränderungen.

Da das Bewegen kein **Zustand** sondern ein **Verlauf** ist, der wie eine Melodie das Gegenwärtige an Vergangenes und Künftiges bindet, **bedeutet** die jeweils **gegenwärtige Selbstwahrnehmung** des Bewegens auch etwas für das **kommende** muskuläre Geschehen.

> Die Gegenwart des Bewegens hat hinsichtlich des kommenden Bewegens daher *Sinn*. Das Muskelsystem wird diesem *Sinn* entsprechend ***vorgreifend erregt,*** wodurch das Zusammenspiel der jeweiligen *Agonisten* und *Antagonisten* seine *vorgreifende Stimmigkeit* erhält.

Diese *vorgreifende Stimmigkeit* läuft bei **Gewohnheiten** automatisch ab. Bei der Gewohnheitsbildung wird einerseits der ganze Verlauf der

---

[61] Horst Tiwald. Sportler im Psycho-Training. In: Bild der Wissenschaft. Stuttgart 1972/12.

[62] Rudolf Allers / Ferdinand Scheminzky. Über Aktionsströme der Muskeln bei motorischen Vorstellungen und verwandten Vorgängen. In: Pflügers Archiv für Physiologie. (212) 1926.

[63] I. H. Schultz. Das autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Stuttgart 1969.[014]

jeweils *vorgreifenden Stimmigkeit* **rhythmisch** eingeschliffen und dadurch zur festgefügten **Ordnung** verdichtet, andererseits wird dieser festgefügte Ablauf der *Bewusstheit* und damit der *Willkür* entzogen.

Das *Bewusstsein* der **Form** des Bewegens ist zwar *vergessend* **verdrängt**, aber keineswegs seiner Wirkung beraubt.

> *"Es handelt sich nämlich bei der Verdrängung um Tatsachen und Gesetzmäßigkeiten, welche in ihrer logischen Struktur genau dem Begriff der Komplementarität entsprechen:*
> *Dies hervorzuheben und im einzelnen genau klarzustellen, scheint mir ein wichtiger Schritt zur Vertiefung unserer Einsichten und zum Herankommen an weitere, noch unentdeckte Zusammenhänge",*

schrieb bereits 1950 der an der Entwicklung der ***Quantenmechanik*** maßgeblich beteiligte deutsche Physiker ERNST PASCUAL JORDAN (1902-1980)[64]

Aber nicht nur *bewusst* **vorangegangene** und **verdrängte** Vorstellungen wirken auf das aktuelle Bewegen. Auch das jeweils gegenwärtig **antizipierende** Denken, mit seinen *Vorstellungen des Kommenden*, setzt **Bilder** *vorgreifend erregend* um, was die *Stimmigkeit* arg beeinträchtigen kann.

> Daher hört man manchmal der Vorschlag, beim Tun nicht zu viel an **Kommendes**, an **Erfolg** oder **Misserfolg** zu denken, sondern *achtsam* im *Hier und Jetzt* zu verweilen.

Es geht dabei darum, das *Bewusstsein* von zu vielen Bildern zu befreien und es auch von antizipatorischen Vorstellungen möglichst ***leer*** zu machen.

---

[64] Pascual Jordan. Verdrängung und Komplementarität. Eine philosophische Untersuchung. Hamburg-Bergedorf 1951.
vgl. auch Pascual Jordan. Organische und physikalische Gesetzlichkeit. In: Franz Heske/Pascual Jordan/ Adolf Meyer-Abich. Organik. Beiträge zur Kultur unserer Zeit. Berlin 1954.

Mit klarer *Bewusstheit* soll man, diesem Ratschlag entsprechend, die Bilder des ***tatsächlichen*** Bewegens und der ***tatsächlichen*** Situation kommen lassen.

Im Wahrnehmen des *Tatsächlichen* leuchte dann ohnehin das Kommende als *konkrete Möglichkeit* auf, was eine solide Grundlage für die *vorgreifende Stimmigkeit* des Bewegens sei.

Das *Entwinden der Bewusstheit* hat so gesehen den Sinn, negative Einflüsse eines mit zu vielen Vorstellungen beladenen *Bewusstseins* auf die muskulär *vorgreifende Stimmigkeit* zu reduzieren.

> Die *Bewusstheit* ist es nämlich, die unser Tun **zwar nicht steuert**, wohl aber die "Oberaufsicht" führt und darüber wacht, dass neue Anforderungen der Situation nicht nur blitzartig wahrgenommen, sondern auch die situativ geforderten Korrekturen aus unserer kreativen Kompetenz heraus geistesgegenwärtig umgesetzt werden können.[65]

Bei *taktischen* Maßnahmen geht es im Kampf dagegen genau umgekehrt darum, dem Gegner **seine *Bewusstheit* an sein *Bewusstsein* zu binden**. Dieses wiederum wird dann gezielt mit *taktischen* Maßnahmen so bearbeitet, dass dem Gegner das Wahrnehmen des *Tatsächlichen* erschwert wird.

Es werden auch Aktionen gesetzt, die dem Gegner sein Verdrängtes zwar nicht bewusstmachen, wohl aber bestimmte verdrängte Motive in ihrer Wirkung anheizen und das antizipatorische Denken des Gegners, das mit Finten in falsche Richtungen geleitet wird, ankurbeln.

> Daraus wird ersichtlich, dass es im Kampf, sowie im Leben überhaupt, notwendend sein kann, seine *Bewusstheit* nicht an den **Formen** des *Bewusstseins* ***anhangen*** zu lassen, sondern sich mit einer **frei beweglichen *Bewusstheit*** gegen taktische Aktionen zu imunisieren.

Was hier über die *vorgreifende Stimmigkeit* des muskulär körperlichen Bewegens dargestellt wurde, ließe sich ganz ähnlich auch für die

---

[65] vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

vorgreifende Stimmigkeit des **denkend geistigen Bewegens im *Bewusstsein*** beschreiben, was beim Thema *Taktik* ja bereits mit angesprochen wurde.

Das muskulär körperliche Bewegen und das denkend geistige Bewegen im *Bewusstsein* bilden als wechselwirkendes Ganzes eine sich immer wieder gegenseitig *entwindende* und *verwindende Komplementarität*.

Diese beiden Arten des Bewegens sind Auseinandersetzungen der *Bewusstheit*, die sich aber immer wieder, sich selbst freisetzend, *entwinden* kann.

> Deshalb entsteht auf dieser höheren Stufe **neuer** menschlicher Möglichkeiten, eine **neue** Aufgabe der *Achtsamkeit*:
> **das *Entwinden* der *Bewusstheit***.

Das auseinandersetzende *Entwinden* der zum *Anhangen* neigenden *Komplementarität* von *"Bewusstsein und Bewusstheit"* wird für das menschliche Leben notwendend.

Es geht dabei um

- das relative ***Selbständigwerden der Bewusstheit***,
- um das ***Ablösen der Bewusstheit vom Bewusstsein***,
- um das ***Entwinden*** der *Bewusstheit* aus ihrer ***komplementären Dichte***.

Ziel des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* ist das Annähern an die sogenannte *Geistesgegenwart*. Darunter verstehe ich das Erarbeiten von *Bewusstheit* beim kreativen **Anfertigen** von *Willkürbewegungen*.

Letztlich geht es um eine situativ ***kreative Willkür*** in verantwortungsvoller ***Zweckmäßigkeit***.

Im *achtsamen* Tun darf ich wohl

- das "***Wissen*** *von der Form meines Tuns",* d. h. mein **deutliches** *"Bewusstsein von meinem Tun",* vergessen,
- nicht aber die **klare** *"Bewusstheit meines Tuns"* verlieren.

Projektpapier Nr. 5

Rhythmus und Kreativität

(12. 12. 1998)

Die Frage danach, was *Rhythmus* sei, startet meist die Suche nach der **eigentlichen** Bedeutung des Wortes *"Rhythmus".*

Aus dem alltagsprachlichen Verwenden dieses Wortes ist bekannt, dass es in ganz unterschiedlichen *Sprachspielen*[66] mit teilweise oder auch ganz unterschiedlichen Bedeutungen vorkommt.

> Je nach dem, in welchen *Sprachspielen* einem zuerst dieses Wort *deutlich* vorkommt, neigt man dazu, dieses subjektiv *ursprünglich* Gemeinte als die *eigentliche* Bedeutung des Wortes festzulegen.

Für diese persönlich ursprüngliche Bedeutung hat man meist auch ein ***Bild*** parat, das einem als konkretes Beispiel zur Veranschaulichung dient**:**

für den *Rhythmus* dient oft der Herzschlag oder der immer wiederkehrende Wechsel der Jahreszeiten als veranschaulichendes *Bild*.

> Die *zyklisch gleichmäßige Wiederkehr* wird einem durch diese *Bilder* dann zum Hauptmerkmal des *Rhythmus*.

Andere wieder versuchen zur *eigentlichen* Bedeutung eines Wortes vorzustoßen, indem sie im etymologischen Wörterbuch nachschlagen und nach der kulturellen Herkunft des Wortes fragen.

Beim Wort *"Rhythmus"* erfahren sie dann, dass dieses Wort aus dem Griechischen stammt und etwas mit *"rhein"* zu tun hat, was *fließen* bedeutet.

---

[66] Ludwig Wittgenstein zeigte mit dem *Sprachspiel* die Art auf, wie von heranwachsenden Menschen sprachliche Ausdrücke gelernt werden. Die in verschiedenen *Sprachspielen* kommunizierenden und dort Regeln lernenden Menschen stimmen dabei zunehmend in ihrer Sprache zwar überein, dies aber keineswegs eindeutig.
vgl.auch Ludwig Wittgenstein. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie (1949-1951). Das Innere und das Äußere. (Hrsg. G.H. von Wright/Heikki Nyman). Frankfurt 1993.

Das *fließende Verbinden* von vorerst Getrenntem scheint dann das Hauptmerkmal des *Rhythmus* zu sein.

Wieder andere erinnern sich an *Sprachspiele*, die konkret in der Praxis des **Sports** gespielt werden. Zum Beispiel beim sprachlich vermittelten Ratschlag, bei einer Übung im Geräteturnen nicht isolierte Einzelteile *"holprig"* aneinander zu reihen, sondern die einzelnen Glieder *rhythmisch* zu verbinden, damit die Übung wie *"aus einem Guss"* erscheint.

Diese Verwendung des Wortes *"rhythmisch"* passt gut zur Worterklärung, die auf das *Fließen* hinweist.

In einer anderen Situation hört man wiederum, dass man beim Laufen, Schwimmen oder beim Radfahren seinen *Rhythmus* finden und sich *gleichmäßig* wie ein Uhrwerk fortbewegen solle.

Dies passt wiederum zum Gedanken, dass *Rhythmus* eine zyklisch gleichmäßige Wiederkehr von *gleichen Einheiten* sei.

Nun kommt aber ein Ratschlag, der zu den bisher genannten Merkmalen nicht zu passen scheint, nämlich der Hinweis, beim Anlauf zum Hochsprung *"nicht gleichmäßig zu laufen", "sich nicht farblos anzuschleichen",* sondern den Anlauf *"rhythmischer"* zu gestalten, im Anlauf ***Spannung aufzubauen,*** indem man einzelne Phasen *akzentuiert*, ihn aber trotzdem als eine *geschlossene Einheit* zu vollziehen, die im Absprung ihren Höhepunkt erreicht.

Das hier mit *"Rhythmus"* gemeinte passt zwar zum Merkmal *"fließen",* aber es kommt noch etwas hinzu, nämliche die innere ***Akzentstruktur*** und ***Spannung***.

Dieses *Sprachspiel* widerspricht vor allem jenem Gedanken, der als Hauptmerkmal des *Rhythmus* die *zyklische Wiederkehr*, wie beim Herzschlag, in den Vordergrund stellt.

Wir haben bisher folgende Merkmale erwähnt:

- das ***gleichmäßig fließende Verbinden*** von Teilen zu einem Ganzen;

- das ***Spannung*** schaffende fließende Verbinden von ***unterschiedlich akzentuierten*** Gliedern;
- die ***zyklisch gleichmäßige Wiederkehr*** einer zur Ganzheit verbundenen Einheit.

Nun wird der Leser von mir erwarten, dass nun ich sage, was aus meiner Sicht der *Rhythmus* **eigentlich** sei. Diese Erwartung des Lesers will ich aber gerade nicht erfüllen, denn dieser Erwartung liegt eine Frage zu Grunde, die aus meiner Sicht kopfsteht.

> Es geht nämlich nicht darum, herauszufinden, was der Rhythmus ***"eigentlich"*** sei, sondern was **ich** mit dem Wort *"Rhythmus"* benenne**:** welchem ***Sachverhalt*** ich den **Namen** *"Rhythmus"* gebe.
> Ich definiere also nicht den *"eigentlichen"* Begriff des *Rhythmus*, sondern ich erläutere, welchem *Sachverhalt* ich den Namen *"Rhythmus"* verleihe.
> Dies tue ich, damit meine Kommunikationspartner mir in **meinem** *Sprachspiel* folgen können.
> Es geht mir darum, gegebenenfalls über die so **sichtbar gemachte Sache** zu streiten, nicht aber über die *Definition* eines künstlichen Begriffes

Der ***Rhythmus*** ist für mich das nach Ganzheit, nach einem Kosmos, nach Ruhe und Ordnung, nach Harmonie, nach Wiederholung, nach Erhaltung und Beständigkeit strebende und mehr oder weniger konservierende *Prinzip.* Er ist geprägt von dem urtümlichen Drang, das Entstandene zu bewahren, es zur Gewohnheit einzuschleifen und durch *Wiederholen* das *Vorfallen* zur Regel und zum Gesetz zu verdichten.

Die ***Kreativität*** sorgt dagegen für neue *Vorfälle* und bricht Ordnungen auf. Sie strebt nicht nach Beständigkeit, sondern versucht beständig zu streben. Die *Kreativität* schreitet fort, schafft Neues und wirft so dem *Rhythmus* sein Futter vor, das dieser konserviert. Selbst nährt sie sich vom Chaos, aber auch von Ordnungen, die ihr einerseits *Geborgenheit* geben, die sie aber andererseits *"aussaugt"* und

dann, neben dem geschaffenen lebendig Neuem, als *"blutleeres"* (gestaltloses) Chaos zurücklässt.[67]

Bei meinem Erläutern des Sachverhaltes *"Rhythmus-Kreativität"* bediene ich mich der Methode der *Komplementaritäts-Betrachtung*. Diese leitet mein methodisch fragendes **Suchen** in der Art (u.U. verleitet es auch), dass ich die Realität unter dem Gesichtspunkt einer *"immer wiederkehrenden Komplementarität"* betrachte.

> Dieses methodisch geleitete Suchen will in der Realität Ganzheiten aufdecken, die sich *entwindend auseinandersetzen*.
> Es geht also darum, Erfahrungsmaterial nach dem Gesichtspunkt der *Komplementarität* neu zu sortieren, um auf diese Weise in der Realität neue *Muster* zu entdecken.

Wenn ich also eine Sachverhalt ins Auge fasse, der sich mir anbietet, den von der sprachlichen Konvention her naheliegenden Namen *"Rhythmus"* zu bekommen, dann suche ich **in der *Realität*** sofort nach dem *komplementären* Sachverhalt, der mit dem von mir als *"Rhythmus"* benannten Sachverhalt **ihn ergänzend** ein **Ganzes** bildet bzw. meiner **erkennenden Vermutung** nach bilden könnte.
Dann suche ich nach **Grenzbereichen**, in denen es ungemein schwierig wird, das eine vom anderen zu unterscheiden, wo es fast beliebig erscheint, ob ich zum Beispiel einen Prozess als *"rhythmisch"* oder als *"kreativ"* bezeichne, wo also der eine Pol in den anderen *umzuschlagen* scheint.

> Beim Betrachten der **Ganzheit** von *"Rhythmus und Kreativität"* gibt es ***Felder***, in denen sich die Einheit *deutlich* zu einer ***Spannung*** *auseinandergesetzt*, wo sich die Pole *deutlich* gegenseitig *entwunden* und einander *verwunden* haben.

---

[67] vgl. Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996, und
Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Dann gibt es aber auch Bereiche, wo sich **aus** einem Pol der *verwundene* andere Pol gerade *entwindet*, wodurch der Pol in sein Gegenteil *umzuschlagen* scheint.

Rhythmus und *Kreativität* erscheinen in meiner *Komplementaritäts-Betrachtung*:

- einerseits **zueinander** *komplementär*, sie bilden zusammen ein Ganzes,
- anderseits sind sie **in sich** *komplementär* bewegt.

Jeder Pol bildet **für sich** eine *komplementäre* Einheit von zwei sich ebenfalls ergänzenden Bewegungen!

So sind sowohl *Rhythmus* als auch *Kreativität* jeweils selbst eine *komplementäre* Einheit:

- des *verbindenden, grenzüberschreitenden Bewegens*;
  und
- des *unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegens*[68].

Für den ***Rhythmus*** bedeutet dies:

- einerseits das ***Fließen***, welches die Grenzen der voneinander isolierten und definierten *Teile* überschreitet, sie zum *Ganzen* verbindet und nach *Wiederholung* des *Ganzen* drängt;

- andererseits das ***grenzsetzende Unterscheiden***, das in der Einheit den gestaltlosen Fluss durch *Akzentuieren* auseinandersetzt, im Ganzen *Spannung* schafft und die Einheit nach aussen zur Gestalt abschließt und *wiederholbar* macht.

Für die ***Kreativität*** bedeutet dies:

- einerseits das ***Fließen***, welches innerhalb der *Toleranz der Ordnung* eine *Variabilität* herstellt, Ordnungen nach außen *öffnet* und Grenzen *transzendiert*, d. h. überschreitet;

- anderseits das neue *Varianten* oder überhaupt neue *Ordnungen* schaffende **Grenzsetzen**.

---

[68]vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

Was ich für meinen Sachverhalt, dem ich den Namen *"Rhythmus"* gebe, nicht behaupten kann, ist das Merkmal der *"zyklischen Wiederkehr".*

> Den Herzschlag als Leitbild für das *Bild* des *Rhythmus* zu nehmen, wäre für mein Rhythmusverständnis sehr irreführend.

In meinem Verständnis macht der *Rhythmus* etwas ***ganz*** und damit ***wiederholbar***, er ***verbindet*** das Innere des Ganzen, baut in ihm ***Spannung*** auf und ***grenzt*** das Ganze nach außen ab.

> **Der *Rhythmus* ist in meinem Verständnis nicht selbst Wiederholung, sondern drängt bloß nach Wiederholung und öffnet zum Wiederholen hin.**

Ob eine Wiederholung, wie beim Herzschlag, unmittelbar anschließt oder, wie bei einer nicht zyklischen **Gewohnheit**, bei gegebenem Anlass zur Realisierung **drängt,** bleibt für mich vorerst offen.

> Um zum Verständnis des von mir mit *"Rhythmus und Kreativität"* bezeichneten *komplementären* Sachverhaltes vorzudringen, ist es daher günstig, sich vom Leitbild der *"zyklisch gleichmäßigen Wiederkehr"* frei zu machen.

In der hier vorgeschlagenen Sichtweise ist der *Rhythmus* als ***methodisches Mittel*** des Bewegenlernens weder gut noch schlecht.

Wenn es darum geht, vorerst isolierte Teilbewegungen miteinander zu verbinden und einen Bewegungsfluss der Gesamtbewegung herzustellen, ist das Betonen des *Rhythmus* durchaus zweckmäßig.

Setze ich aber zu lange auf dieses Pferd, dann bekomme ich die Nachteile eines **methodisch forcierten** Rhythmisierens bald zu spüren. Dies geschieht insbesondere dann, wenn es sich um ein *situatives* Bewegen handelt, wie in den Sportspielen und im Kampfsport, wo das Einschleifen von Gewohnheiten sich bei der Leistungsoptimierung sehr bald als nachteilig herausstellt.

Gewohnheiten, ob phylogenetisch oder ontogenetisch erworben, sind stark **rhythmusgebunden** und drängen nach Wiederholung bzw. bei gegebenem Anlass nach Realisierung.

> Sie eignen sich daher zum *"Aufsatteln"* von sportlichen Bewegungen.

Oft lassen sich Bewegungen gut rhythmisieren, wenn man sie an den *Atemrhythmus* koppelt, zum Beispiel beim Schwimmen oder beim Laufen.

> Dadurch wird aber nicht nur der Bewegungsfluss der sportlichen Bewegung verbessert, sondern es wird diese auch fest an den Atemrhythmus **gebunden**.

Das kann sich aber in manchen Situationen ungünstig auswirken:

Zum Beispiel, wenn beim *willkürlichen* Erhöhen der Schrittfrequenz sich auch die Atemfrequenz im *"Gleichschritt"* und nicht unbedingt aber auch dem Sauerstoffbedarf entsprechend erhöht.

Oder umgekehrt, wenn sich entsprechend dem Sauerstoffbedarf die Atemfrequenz *unwillkürlich* erhöht und dadurch der Druck entsteht, auch die Frequenz der Sportmotorik zu erhöhen. Wenn ein Frequenzsteigern der Sportmotorik nicht möglich oder nicht günstig ist, wird durch diesen inneren Druck die *gewohnte Stimmigkeit*[69] zwischen Atemrhythmus und Laufrhythmus durcheinander gebracht.

> Wenn man den *Rhythmus* beim Bewegenlernen gezielt nutzt, was immer wieder zweckmäßig ist, dann muss man auch dafür sorgen, dass der *Rhythmus* **in sich beweglich wird**.
> Man muss sozusagen die *Toleranz*[70] des *Rhythmus* sowohl im Inneren **realisieren**, als auch die Übergänge zu anderen *Rhythmen* **öffnen**, also ein gezielts *Kreativitätstraining* mit auch paradoxen Koppelungen aufschalten.
> Es geht dabei um das die *Komplementarität* dichter machende ***Verwinden*** von *"Rhythmus und Kreativität".*

---

[69] vgl auch mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (7. 12. 1998).

[70] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

So gesehen ist eine einseitige Rhythmusschulung, die zum Beispiel dem Schüler nur eine Vielzahl verschiedener *Rhythmen* nahebringt, eine halbe Sache.

> Es geht letztlich nicht darum, viele *Rhythmen* nacheinander und isoliert voneinander jeweils im *spannenden Fluss* realisieren zu können, sondern im *Rhythmus* selbst die **fließenden Übergänge** zu anderen *Rhythmen* **kreativ freizulegen**.

Durch dieses *komplementäre Kreativitätstraining* soll es dem Schüler möglich werden, von einem Rhythmus ***klar*** und unterbrechungslos in einen ***deutlich***[71] anderen *Rhythmus* hinüberfließen zu können. Im *Rhythmus* selbst wird dadurch, in Bezug auf andere *Rhythmen*, eine **offene** *vorgreifenden Stimmigkeit* hergestellt.

> Eine rhythmische *Leistung*[72] bedeutet daher keineswegs, ein **Vielerlei** von *Rhythmen* zu können, sondern einen *Rhythmus* **viel** zu beherrschen, indem man von ihm in andere *Rhythmen* nahtlos **hinüber-** und wieder **zurückfließen** kann. Seien diese anderen Rhythmen *willkürlich* selbst gewollte, von der Situation geforderte oder dem eigenen *Leben* urtümlich *angemessene.*
>
> > Die ***Flüssigkeit des Fließens*** *verwindet Rhythmus* und *Kreativität* zur ***offenen Lebendigkeit*** des Bewegens.
>
> Letztlich geht es auch darum, mit seiner *Achtsamkeit* an keinem *Rhythmus* ***anzuhangen***, sondern die *Achtsamkeit* auseinanderzusetzen und mit ihr geistesgegenwärtig **mehrere *Rhythmen* simultan beachten** zu können.

Die Musik ist ein oft verwendetes Mittel, körperliche Bewegungen zu rhythmisieren.

In der Musik wird zwischen *Takt* und *Rhythmus* unterschieden.

---

[71] vgl auch mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

[72] vgl. meinen Beitrag: Theorie der Leistungsfelder. Achtsamkeit und Bewegenlernen. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

> Der *Takt* ***zerteilt*** ein *Ganzes* oder reiht *Teile* aneinander.
> Der *Rhythmus* ***gliedert*** ein *Ganzes* (***Holon***) oder **verbindet** *Teile* zu einem *Ganzen* (***System***).
> Ein bestimmter *Takt*, zum Beispiel ein *"vier-Viertel-Takt"*, kann in verschiedenen *Rhythmen* getanzt werden.
> Das im *Takt* ***zerteilte*** *Ganze* kann, jeweils unterschiedliche **Spannungen** aufbauend, auf mehrere Arten rhythmisch **verbunden** werden.

Bei der Musik ist das ***maßgebende*** *Ganze*, das im *Takt* zerlegt wird, aber keine Bewegungsgestalt, sondern eine Zeiteinheit.

> Ein *Takt* ist dort jene Zeiteinheit, die im *Rhythmus* zur wiederholbaren Einheit gestaltet wird.

Damit ist aber noch nichts über die **Quantität** dieser Zeiteinheit und nichts über die **inneren Schnittstellen** gesagt, in die der *Rhythmus*, Akzente setzend und Spannungen aufbauend, eingreifen kann.

Das *Maß* für die Länge eines Taktes ist die Zeitspanne einer "ganzen Note". Der *Takt* kann genau eine "ganze Note" lang, kann länger, er kann aber auch kürzer sein. Ein "drei-Viertel-Takt" ist zum Beispiel kürzer als die Zeitspanne einer "ganzen Note".

> Die Bezeichnung "drei-Viertel-Takt" legt weiterhin fest, dass für den *Rhythmus*, egal wie viele Noten innerhalb eines Taktes gespielt werden, es genau drei **Schnittstellen** gibt, in denen, um typische **Spannungen** aufzubauen, **Akzente** gesetzt werden können.

Ohne Akzentsetzen werden alle drei Schnittstellen gleichförmig betont, was einen spannungslosen, "monotonen" Eindruck macht.

Bei der "Rhythmusschulung der Bewegung" ist dagegen aber **nicht die Zeit**, sondern das **Bewegungsganze** maßgebend.

> Ich kann die Bewegungsgestalt taktmäßig in unterschiedlich viele Teile zerteilen.

Beim Erlernen des alpinen Skilaufs kann ich zum Beispiel, wenn ich Stockeinsatz und Hochentlastung herausarbeiten will, als **Takt** mit

einer **Zweiteilung** beginnen und diese als sprachliche Markierung mit *"Stock - Hopp"* vorgeben[73].

> Ich kann aber bei der **gleichen** Bewegung die Schnittstellen **auch anders durch das Bewegungsganze ziehen**. Ich kann zum Beispiel mit *"Schub-Stock"* die *Achtsamkeit* auf andere Schnittstellen lenken.

Bei einer Zweiteilung habe ich nur zwei Akzentuierungsmöglichkeiten. Es kann, um **lebendige Spannung** aufzubauen, entweder die erste oder die zweite Aktion akzentuiert werden, was zwei verschiedene Rhythmen ergibt.

> Teile ich die Bewegung in mehrere Teile, dann kann ich, durch Ausschöpfen aller Variationsmöglichkeiten, den Akzent, entsprechend den Schnittstellen, durch die ganze Bewegung **wandern** lassen.

Ich kann dann auch **mehrere** Akzente innerhalb eines Taktes setzen, was eine große Anzahl rhythmischer Varianten ergibt.

Dies gibt mir die Möglichkeit, durch mein "inneres Sprechen" geleitetet, meine *Achtsamkeit* mit einer Vielfalt von Rhythmen **willkürlich** durch den Körper zu führen.

> Letztlich geht es aber darum, vom ***willkürlichen*** *Rhythmus* ***loslassen*** und den *Rhythmus* des Geländes ***zulassen*** und ***aufnehmen*** zu können.

Beim *Einswerden* mit der Piste *lasse ich dann zu*, dass das Gelände mir den Takt und damit die Schnittstellen für mein Akzentuieren, oft sogar auch die Art des Akzentes und damit den *Rhythmus*, vorgibt.

Mein *Rhythmus* wird dann in meiner *kreativen Offenheit* immer flüssiger und geländeangepasster.

> Es werden Phasen abwechseln, wo ich mich *öffne* und *fließend,* ohne *einzuhalten,* den *Rhythmus* des Geländes *aufnehme*, und andererseits, wo ich mich *zentriere* und, ohne

---

[73] vgl. Horst Tiwald. Zum inneren Sprechen im Anfängerskilauf. In: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1978/3 und in: Horst Tiwald. Vom Schlangenschwung zum Skicurven. Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf. Hamburg 1996.

an der Situation *anzuhangen*, meinen *Rhythmus* ***willkürlich*** im Gelände ***beherrscht*** durchsetze.

Was hier als *Kampf mit dem Gelände* skizziert wurde, lässt sich ähnlich, allerdings nicht so einfach, da wir es mit *listigen* Gegnern zu tun haben, auch im Kampfsport, im Tennis, in den Sportspielen und in anderen *situativen* Sportarten anbahnen.

Dort ist es von Beginn an leistungsfördernd.

In den *nicht-situativen* Sportarten bekommt dieses Vorgehen erst dann besondere Bedeutung, wenn es darum geht, über das spaßorientierte Bewegen hinaus zu streben und auch diese Sportarten zur ***Bewegungskunst***[74] weiterzuführen.

[74] vgl. auch mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (30. 11. 1998).

Projektpapier Nr. 6

Atmen und Achtsamkeit

14. 12. 1998)

Entsprechend meinem Ansatz, der Bewegungen als ***Frage-Antwort-Einheiten*** betrachtet, frage ich vorerst, welche Fragen mit der Atembewegung bzw. mit dem Atmen beantwortet werden.

Folgende Anliegen möchte ich herausstellen:

- beim Atmen geht es für uns besonders darum, im ***Stoffwechsel*** mit der Umwelt den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und Stoffwechselprodukte über das Ausatmen loszuwerden;
- das Atmen sorgt aber auch im ***Informationswechsel*** mit der Umwelt dafür, dass an unserm Riechorgan Luft vorbeiströmt; das Atmen wirkt, ebenfalls in unserem *Informationswechsel* (in unserer Kommunikation), bei der sprechenden und bei der musikalischen Lauterzeugung mit;
- das Atmen hat auch im ***Energiewechsel*** mit der Umwelt, den manche Meditationspraktiken im Auge haben, eine ganz spezielle Bedeutung.

Mit diesem Unterscheiden will ich besonders darauf hinweisen, dass das Atmen als ein konkreter *materieller* Vorgang an realen Prozessen in allen drei Aspekten der *Materie*:

- *Stoff*
- *Energie*
- *Information*

beteiligt ist.

Hinzu kommt noch, dass man das Atmen ***willkürlich*** so verändern kann, dass der Körper durch ein Fehlatmen gleichsam vergiftet wird. Dies praktiziert man zum Beispiel, um tranceartiger Zustände herbeizuführen.

Wenn wir daher ganz allgemein von **den** Atemübungen sprechen, dann ist vorerst noch gar nicht deutlich, welches Ziel mit den speziellen Übungen jeweils besonders angestrebt wird.

Es ist zum Beispiel etwas anderes, mit Atemübungen die Lunge als Atmungsorgan kräftigen oder mit der Kraft des Ausatmens etwas

mechanisch bewirken zu wollen. Aber auch hier wird sich das Atemtraining eines Sprechers von dem eines Sängers oder dem eines Trompeters unterscheiden.

Mit diesen Gedanken will ich nahebringen:

- bei jedem Atemtraining ist es angebracht zu fragen, mit welchem Ziel das Üben durchgeführt wird;
- es gilt zu beachten, dass unterschiedliche Anliegen des Atmens oft gleichzeitig realisiert werden müssen, was zu Kompromissen nötigt.

Dies ist deshalb wichtig zu unterscheiden, weil sich die ***Achtsamkeit*** je nach Anliegen im ***Leib*** anders ***zentriert*** und weil dann auch jeweils ein anderes ***Bild*** die *Achtsamkeit* führt:

Beim Atmen mit der Absicht zu riechen oder zu sprechen, wandert das *Achtsamkeitszentrum* meist in den Kopf.

Beim erholenden Atmen dominiert dagegen die vitale Funktion des Atmens im Sinne der Sauerstoffversorgung. Das *Achtsamkeits-Zentrum* wandert dabei in den Rumpf.

> Bei der ***Geschicklichkeit***[75], die stark an das *willkürlich* diagnostizierende Wahrnehmen und Denken gebunden ist, wandert das Zentrum der Leiblichkeit **kopfwärts**, bei der ***Gewandtheit***, die stark von Rumpfbewegungen dominiert wird, dagegen in die ***Körpermitte***.

ERWIN STRAUS[76], hat dies bei seiner psychologischen Analyse des **Tanzes** sehr anschaulich dargestellt:

> *"Indessen, wenn wir uns im Folgenden begreiflich machen, dass dem Tanz ein Erleben zugrunde liegt, das sich von dem theoretischen Erkennen, dem praktischen Begreifen, dem zweckmäßig planenden und berechnenden Handeln, dem technischen Beherrschen der Dinge polar entfernt, dann be-*

---

[75] vgl. mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (7. 12. 1998).

[76] Erwin Walter Maximilian Straus (1891-1975).
Seine 1935 verfasste Schrift: 'Vom Sinne der Sinne. Ein Beitrag zur Grundlegung der Psychologie' hat für die Sportwissenschaft grundlegende Bedeutung.

haupten wir doch nicht, dass der Begriff dieses Wechsels der Gegenstand jenes Erlebens sei. ...

Schon die Steigerung der Rumpfmotorik läßt die dem Erkennen und praktischen Handeln dienenden Funktionen, hinter jenen, die uns den Eindruck unseres vitalen Seins vermitteln, zurücktreten.
Mit der Steigerung der Rumpfmotorik tritt eine typische Wandlung im Erleben des eigenen Leibes ein.
Dem Dominieren der Rumpfmotorik im Tanz entspricht eine Verlagerung des Ichs in Beziehung auf das Körperschema, Ist das Ich bei dem wachen, tätigen Menschen in der Gegend der Nasenwurzel, zwischen den Augen zu lokalisieren, so sinkt es bei dem Tanz in den Rumpf hinab.[77]
Den Ausdruck einer Lokalisation des Ichs in bezug auf das Körperschema darf man nicht missdeuten.
Er besagt nichts anderes, als dass der Leib einheitlich zentriert erlebt wird.
Das Prinzip dieser einheitlichen Gliederung ist die relative Ich-Nähe der einzelnen Teile des Organismus. ...

Die Blickscheu mancher Menschen beruht gerade darauf, dass bei dem Ins-Auge-Schauen eine unmittelbare Kommunikation zwischen dem fremden und dem eigenen Ich stattfindet.
In der Einstellung des tätig Handelnden ist das Ich leiblich in den Augen repräsentiert.
Mit der Verlagerung des Ichs von der Augengegend in den Rumpf tritt im Erleben das Gnostische zurück und das Pathische hervor.
Wir sind nicht mehr auffassend, beobachtend, wollend, handelnd, einzelnen Gegenständen der Außenwelt zugewandt, sondern wir erleben unser Dasein, unser Lebendigsein, unsere Empfindsamkeit."[78]

---

[77] Erwin Straus gibt hier folgende Fussnote: Balzac, La theórie de la demarche.
[78] Erwin Straus. Die Formen des Räumlichen. Ihre Bedeutung für die Motorik und die Wahrnehmung. In: Der Nervenarz. Monatszeitschrift für alle Gebiete der nervenärztlichen Tätigkeit mit besonderer Berücksichtigung der psychosomatischen Beziehungen. 3. Jhg. Heft 11. Berlin 1930, und in
Erwin Straus. Psychologie der menschlichen Welt. Gesammelte Schriften. Berlin/Göttingen/Heidelberg 1960.

Im Folgenden wende ich mich jenem Atmen zu, das wir in den Dienst des ***Achtsamkeitstraings*** stellen. Dabei geht es im Training darum, das Zentrum der *Achtsamkeit* vorerst in die *Körpermitte* zu verlagern. Wir wollen uns der Analyse des Atmens **fragend** nähern.

> Auf die Frage, welche unterschiedliche Arten des Atmens es gibt, erhält man oft zuerst die Antwort, dass es eine ***Nasen-*** und eine ***Mundatmung*** gäbe.

Das ist bereits ein wichtiger Unterschied.

Auf weiteres Nachfragen bekommt man dann meist die Ansicht mitgeteilt, dass die *Nasenatmung* natürlich sei und dass die *Mundatmung* auf diese erst aufgeschaltet werden sollte, wenn besondere Anstrengungen zu meistern sind. Im Training gehe es daher darum, vorerst dafür zu sorgen, die *Nasenatmung* voll auszuschöpfen, so dass man bereits mit der *Nasenatmung* möglichst viel körperlich zu leisten im Stande sei, ohne voreilig auf *Mundatmung* umstellen zu müssen.

> Vor allem sei es aber wichtig, mit der **Nase einzuatmen**, weil die Nase die Luft entkeime und vorwärme, was die Lunge schütze. Beim Ausatmen könne man, da ein **kräftiges Ausatmen** günstig sei, die Mundatmung einsetzen.

Bloß bei besonderer Kälte, zum Beispiel beim Joggen im Winter, müsse man auch berücksichtigen, dass nicht nur die Nase beim Einatmen die Luft vorwärme, sondern dass **beim Ausatmen die Nase durch die Atemluft auch gewärmt wird**.

> Würde man seine *Gewohnheit*, mit der Nase einzuatmen und mit dem Mund auszuatmen, bei tiefen Außentemperaturen beibehalten, dann würde man sich bald eine **gefrorene Nase** holen, denn diese würde durch die *Naseneinatmung* besonders abgekühlt, bei der *Mundausatmung* aber nicht wieder aufgewärmt werden.

Auf die weitere Frage, was man beim Atmen sonst noch unterscheiden könne, wird meist als nächstes die Unterscheidung in ***Ein-*** und ***Ausatmung*** genannt.

Wir könnten bei dieser Unterscheidung zurückfragen, wie, rein der ***Anmutung*** nach, zum Beispiel die Wortpaare ***'hoch-tief'*** und ***'breit-spitz'*** den beiden Atembewegungen zugeordnet werden könnten.

> Meine Erfahrung bei diesem Fragen zeigte mir, dass bei fast allen von mir befragten Menschen,
> - die ***Einatmung*** mit ***'hoch und spitz'***
> - die ***Ausatmung*** dagegen mit ***'tief und breit'***
>
> verbunden wird.
>
> Auf die Frage nach der Zuordnung zu den Zahlen *'1'* und *'2'* wurde ausnahmslos
> - die ***'1'*** mit der ***Einatmung***
> - die ***'2'*** mit der ***Ausatmung***
>
> verknüpft.

Fragen wir nun, welches ***Bild*** einer körperlichen Bewegung bei der *Einatmung* mit *'hoch und spitz'* verknüpft sein könnte. Es bietet sich die Bewegung des sich **hebenden Brustkorbes** und das Bild der in die Nase **aufwärts einströmenden Luft** beim *Einatmen* an.

> Im praktischen Üben können wir nun in einer ersten ***Selbstbeachtungs-Phase*** versuchen, im Liegen ruhig zu atmen und unsere *Achtsamkeit* auf diese *Bilder* (Schlüsselbein und Nase) zu zentrieren bzw. das tatsächliche Geschehen in diesen Regionen besonders zu beachten.

In einem zweiten Schritt können wir uns dann vor Augen führen, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER eine ***Leistung*** ist, die sichert, dass das Ziel **auf verschiedenen Wegen** erreichbar ist.

> Der Atemvorgang kann mehr durch die ***Brustatmung***, mehr durch eine ***Bauchatmung*** oder durch die ***Flankenatmung*** geprägt sein.

Wir könnten nun beim ruhigen Atmen unsere Hand auf diese Regionen legen, um dort das Bewegen besonders verfolgen zu können.

Es wird dabei deutlich werden, dass der ***Raum*** für die Lunge beim *Einatmen* nicht nur durch die **Zwerchfellbewegung nach unten** und durch das **Ausweichen des Bauches**, sondern auch durch das **muskuläre Bewegen der Rippen nach oben und außen** vergrößert werden kann.

Das *Brustatmen* ist keineswegs schlecht, wie verallgemeinernd oft der Eindruck erweckt wird, sondern es hat auch seinen *biologischen Sinn* und seine *Zweckmäßigkeit*, nicht nur bei besonderen körperlichen Anstrengungen, sondern zum Beispiel auch bei einer Bauchverletzung oder in der Schwangerschaft.

> Die Frage nach dem sogenannten *'richtigen'* oder *'falschen'* Atmen ist daher nicht so leicht zu beantworten, wie oft etwas voreilig der Eindruck erweckt wird.

Je nach *situativer Fragestellung* ist eben jeweils die eine oder die andere Art des Atmens optimal.

> Es geht daher nicht um ein generelles *'richtig'* oder *'falsch'*, sondern um die ***situative Beweglichkeit*** des Atmens, d. h. um die Fähigkeit, plötzlich aber fließend die Art des Atmens der situativen *Zweckmäßigkeit* entsprechend anzupassen.

In einem weiteren Schritt wollen wir uns nun das *Bild* der Bewegungen des **Zwerchfelles** vor Augen führen, damit wir uns später **mit Hilfe dieses *Bildes*** unsere ***Achtsamkeit*** **im Rumpf zentrieren** können.

Das Zwerchfell ist ein Muskel, der den Brustraum unten gegen den Bauch hin abschließt. Im entspannten Zustand ist dieser Muskel nach oben gewölbt. Kontrahiert sich dagegen dieser Muskel, dann spannt er sich flach, vergrößert dadurch den Brustraum und macht Platz für das Ausdehnen der Lunge beim *Einatmen*. Im unmittelbaren Umfeld der Lunge entsteht dadurch ein atmosphärischer Unterdruck. Dies hat zur Folge, dass die äußere Luft in die Lunge hineingedrückt wird und dadurch das **elastische** Lungengewebe **aufbläst**.

Beim *Ausatmen* braucht sich der Zwerchfellmuskel daher bloß zu ***entspannen***. Die elastische Lunge presst die Luft selbst aus. Hier geschieht Ähnliches wie beim Bogenschießen[79], wo die gespannte Sehne den Pfeil beim *Loslassen* beschleunigt.

---

[79] vgl. meinem Beitrag: Theorie der Leistungsfelder 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen'. Dort wird das japanische Bogenschiessen diskutiert.

> Beim ***Ausatmen*** ist vorwiegend das elastische Lungengewebe der arbeitende ***Agonist***, das Zwerchfell der *loslassende* ***Antagonist***.

Wenn ich aufgrund dieses *Bildes* meine *Achtsamkeit* beim Atmen auf mein Zwerchfell richte und die Muskelempfindungen im Bauch und Flankenbereich verfolge, dann stellt sich für mich ein **neues** *Bild* des Atmens ein**:**

- das ***Einatmen*** bedeutet nun ***'tief und weit'***
- das ***Ausatmen*** dagegen ***'hoch und spitz'***.

Nun wollen wir das Atmen ganz ruhig geschehen lassen und versuchen, nicht willkürlich zu atmen. Dieses Bemühen macht uns bald einen neuen *Unterschied* des Atmens deutlich.

> Wir erleben *klar* den *Unterschied* zwischen den ***Atembewegungen*** (ein und aus) und den dazwischen liegenden ***Pausen***.

In einem weiteren Schritt unseres praktischen Übens, in das nun auch der Leser bereits hineingelangt sei sollte, wollen wir unser ursprüngliches *Bild* des Atmens, in welchem wir bloß die ***Bewegung*** des Atmens beachtet haben, ebenfalls umkehren. Wir wollen nun versuchen, uns ein *Bild* zu machen, bei dem die ***Pausen*** das Vorrangige sind.

> Die ***Ruhe*** ist bei diesem **neuen *Bild*** gleichsam der kontinuierliche Hintergrund. Sie wird wegen der Sauerstoffversorgung bloß **mit *Bewegung* unterbrochen.**
> **Man atmet, um zu leben und lebt nicht, um zu atmen!**

Wir werden daher versuchen, uns zu einem *Bild* des Atmens durchzuringen, in welchem man nicht *Pausen* macht, um den Atemvorgang zu unterbrechen, sondern in welchem die *Pausen* nur **übrigbleiben**, weil die *Ruhe* durch den *Atemvorgang* unterbrochen wird. Die *Pausen*

In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

sind dann gleichsam die Lücken zwischen den **bewegten** *'Wolken',* zwischen denen der *'blaue Himmel'* durchscheint.

> Es gibt beim Atmen zwei *Pausen*:
> - eine **kurze** nach dem *Einatmen*
> - eine **längere** nach dem *Ausatmen*.
>
> Wir haben durch das Hinwenden unserer *Achtsamkeit* auf die *Pausen* diese zwar **emanzipiert**, der *Atemvorgang* selbst erscheint uns aber vorerst nur als eine Abfolge von ***'Einatmen - kurze Pause - Ausatmen'***. Innerlich zählen wir dabei meist ***'eins-und-zwei'*** mit.

Wenn das Atmen selbst der eigentliche Lebenszweck wäre, dann könnte es so bleiben. Das *Einatmen* wäre dann mit *'eins'* und das *Ausatmen* mit '*zwei'* verknüpft.

> Die **kurze *Pause*** zwischen *'ein'* und *'aus'* würde dabei kaum bemerkt werden, die **lange *Pause*** nach dem *Ausatmen* aber gleichsam unter den Tisch fallen**:**
>
> > die meiner Ansicht nach dem ***Leben*** besonders nahe liegende **lange *Pause*** würde dann ja nicht mehr innerhalb der ***rhythmischen Einheit*** des Atmens liegen, sondern als eine die Einheit im *Takt* ***begrenzende*** und sie trennende ***Schnittstelle*** mehr oder weniger aus dem Atmen selbst und als *Grenze* damit im ***Nichts***[80] verschwinden.

Das ***Leben*** würde in der trennenden Schnittstelle das Atmen im ***Takt*** gleichsam unter Druck setzen und **antreiben**, so dass für uns der Eindruck entsteht, dass *wir leben, um zu atmen*, d.h. *um eine Atemnot zu* ***meiden***. Dieses ***angstbesetzte Atmen*** unterscheidet sich als ***Meidungsverhalten*** grundsätzlich von dem ***zielorientierten Atmen***, das dem ***Leben*** dient.

---

[80] zur Frage, wie *Leere* und *Nichts* das *komplementäre* Bewegen prägen vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

> Dieses *Bild* des getriebenen und lufthungrigen Atmens, das uns bereits zur *Gewohnheit* geworden ist, steht aus meiner Sicht Kopf und *entfremdet* uns gleichsam dem *Leben*.

Wir wollen es daher auch hier **beim Üben** mit einem Umkehren des uns zwar unbewussten, aber doch *gewohnt* wirksamen *Bildes* versuchen.

Was wäre, wenn wir mit einiger Mühe im Üben unsere *Zählgewohnheit* durchbrechen und das *Ausatmen* mit *'eins'* verknüpfen würden?

> Die *lange Pause* nach dem *Ausatmen* würde dann als **unsere eigentliche *Ruhe* des** Lebens, aus der alles *'rechte Tun'* entspringt, **ins *Zentrum* des Zählen gerückt** werden.
> Das erneut luftholende Einatmen würde dann mit *'zwei'* die *rhythmische Einheit* des Atmens ganz machen und *'heil'* abschließen.
> Die Schnittstelle zwischen den rhythmischen Atemeinheiten würde dadurch in die kurze *Pause* des *Loslassens* verlagert werden.

Was ich bisher beschrieben habe, kann jeder praktisch versuchen. Die *Praxis* wird dann selbst erzählen, was dabei geschieht. Der Versuch und die Mühen lohnen sich!

> Es kommt dann bald auch ein neuer *Unterschied* ins Blickfeld. Der *Unterschied* zwischen ***loslassen*** und ***zulassen***.

Es wird in der *Praxis* des gelassenen Atmens ***unmittelbar*** deutlich, dass das Wort *'zulassen'* gut an das Ende der *Pause* nach dem *Ausatmen* passt. Das Wort *'loslassen'* dagegen gut an das Ende der *kurzen Pause* nach dem *Einatmen*.

Die Worte *'Warten'* und *'Gelassenheit'* bieten sich dann ebenfalls *unmittelbar* dafür an, die Befindlichkeit während der *Pause*, die am Anfang des Übens arg mit einer *willkürlichen Voreiligkeit* oder mit einem *verkrampften Zurückhalten* zu kämpfen hat, zu benennen.

Ich will die bisher aneinandergereihten Gedanken zusammenfassen. Wir haben:

- erstens das *Achtsamkeitszentrum* unseres gewohnten *Bildes* des Atmens vom **Kopf** in den **Rumpf** verlagert;

- zweitens die Wörter ***'hoch-tief'*** und ***'spitz-weit'*** anders zugeordnet, so dass mit dem *Ausatmen* die Wörter *'hoch-spitz'* verknüpft werden;
- drittens die ***Pausen*** in den Vordergrund gestellt;
- viertens die Zahlen ***'eins'*** und ***'zwei'*** beim inneren Mitzählen anders zugeordnet, so dass das *Ausatmen* mit der Zahl *'eins'* verknüpft und die lange Pause nach dem Ausatmen ins *Zentrum* der rhythmischen Einheit *'eins-und-zwei'* gerückt wird;
- fünftens die Wörter ***'zulassen'*** und ***'loslassen'*** so zugeordnet entdeckt, dass die *Pause* nach dem *Ausatmen* mit *'zulassen',* jene nach dem *Einatmen* mit *'loslassen'* beendet wird.
- sechstens haben wir die ***'gelassene'*** *Pause* nach dem *Ausatmen* als das *Zentrum* der *"tatkräftigen Lebendigkeit"* entdeckt, für das es sich zu atmen lohnt.

Wir **leben** also:

- weder, um in der **Hektik des Alltags** hastig zu atmen,
- noch, um in einem **Atemkult** beschaulich zu atmen.

Wir atmen um zu leben!

Ich habe schon zum Ausdruck gebracht, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER[81] eine ***Leistung*** ist, die sichert, dass ein bestimmter Zweck auf verschiedenen Wegen erreicht werden kann. Sie ist in sich aber auch so plastisch, dass sie ganz verschiedenen Zwecken dienen kann. Sie ist eine ***Leistung*:**

- sowohl im Sinne eines Zielerreichens auf ***verschiedenen Wegen***;
- als auch im Sinne eines Weges zu ***verschiedenen Zielen***.

Die den jeweils situativen Erfordernissen **angemessene** Veränderbarkeit des Atmens ist daher in diesem Sinne das Ziel einer **Leistungsoptimierung des Atmens**. Es geht dabei darum, *Atemge-*

---

[81] Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.
vgl. auch: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

wohnheiten aufzubrechen und das Atmen selbst ***beweglicher*** zu machen.

Nur beim **Üben** folgt das Atmen verschiedenen ***willkürlich*** gesetzten ***Bildern***.

> Das ***Bewusstsein*** des Atmens, das wir durch das ***Wissen* von *Leitbildern*** entwickeln, ist aber **nicht** das Ziel des *Atemtrainings*.
> Es geht vielmehr darum, das ***deutliche Bewusstsein*** des Atmens absinken zu lassen, ohne dass dadurch auch die ***klare Bewusstheit***[82] des Atmens verloren geht.

Dieser wichtige Schritt des **Ablösens der *Bewusstheit* vom *Bewusstsein*** kann dadurch eingeleitet werden, dass ich vorerst die *Achtsamkeit* teilend **verdopple**, d. h. ***auseinandersetze***.

Durch folgende Übung soll dies veranschaulicht werden**:**

Es wird vorausgesetzt, dass, durch eine mehr oder weniger lange Trainingsphase, das bisher beschriebene Atmen **als Übung** bereits realisierbar ist.

Um ins ***gelassene*** Atmen zu kommen, soll man sich vorerst nicht erinnern, welche Merkmale dieses Atmen hat, um dann diesen Merkmalen entsprechend dieses optimale Atmen willkürlich zu realisieren.

> Man sollte vielmehr im Vertrauen auf die in der Trainingsphase erworbene Kompetenz alles Wissen über das Atmen fahren lassen, sich einfach hinlegen, ***warten*** und *klare Gelassenheit* beim Atmen einkehren lassen.
> Erst wenn dies einigermaßen erreicht ist, sollte man *achtsam* auf das, was tatsächlich geschieht hingucken und sich ein *Bewusstsein* von dem machen, was tatsächlich geschieht.

Sollte das Beobachtete nicht ganz den erarbeiteten Merkmalen entsprechen, kann man *gelassen* in die eine oder andere Richtung *acht-*

---

[82] hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *'Bewusstheit'* als *Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen*, *'Bewusstsein'* als *Wirklichkeit des Wissens* und *'Willkür'* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*. vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

sam eingreifen. Nach dieser Kontrollphase sollte man aber das *deutliche* ***Bewusstsein*** vertrauensvoll wieder absinken lassen, ohne aber die *klare* ***Bewusstheit*** des leiblichen Atmens zu verlieren.

Nun sollte man seine *Achtsamkeit* **splitten**, indem man sie mit einem weiteren *Bild* leitet:

- man könnte sich einerseits vorstellen, dass die Luft beim Einatmen in den Körper einströmt und den Leib *'tief und breit macht'*,
- sich aber andererseits imaginieren, dass man mit der ***Bewegung*** des anderen Teiles der *Achtsamkeit 'einen Raum um sich aufspannt'*[83].

Ich ***öffne*** mich beim ***Einatmen*** und gehe mit dem anderen Teil meiner *Achtsamkeit* hinaus in die Welt. Beim Riechen des Duftes einer Blume (oder eines Räucherstäbchens) verfolge ich einerseits die einströmende Luft auf ihrem Weg zur *Körpermitte*, andererseits gehe ich *achtsam* hinaus zur Blume und werde *eins* mit ihr.

Bei diesem ***entwindenden*** *Auseinandersetzen* meiner *Achtsamkeit* entsteht eine ***Spannung*** zwischen der einen ***Achtsamkeitsbewegung***, die der Luft zur *Körpermitte* hin folgt und jener, die mich im *Öffnen* zur *Welt* mit der Blume vereint.

Ich ***nehme*** also beim *Einatmen* die duftende Luft und werde im *Nehmen* (mich zur Welt hin öffnend und hin***gebend***) *eins* mit der Blume.

Das *Bild* des Riechens[84] des Duftes einer Blume ist **für mich** sehr treffend. Es gibt in meinem *Selbstbeachten* keinen mich *klarer* in eine

---

[83] zur Frage, wie der Mensch im achtsamen Bewegen um sich seinen Raum aufspannt, vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

[84] Der Leser wird vielleicht bemerkt haben, dass ich wieder, der Gewohnheit folgend, mit dem Einatmen begonnen habe, obwohl wir ja bereits das Ausatmen mit *'eins'* belegt haben. Diese Inkonsequenz ist

Richtung öffnenden (sinnlich ausgelösten) **Sog** als den beim **Riechen**. Das mag bei anderen Menschen sich vielleicht anders verhalten.

Beim ***Einatmen*** folgt also ein Teil der *Achtsamkeit* der Luft zur *Körpermitte*, der andere geht nach außen und *spannt* im *Öffnen* zur *Welt* den ***Raum*** auf.

Dadurch entsteht eine **spannendes Feld**.

Beim ***Ausatmen*** kehren sich die gegenläufigen Bewegungen um. Die eine Hälfte der *Achtsamkeit* folgt im *Ausatmen* der abgegeben Luft, der andere Teil der *Achtsamkeit* zentriert sich zur *Leibesmitte* hin**:**

- beim *Einatmen* erfolgt ein ***Zulassen des Nehmens*** und ein ***Öffnen*** zum *Einswerden* mit der ***Welt***;
- beim *Ausatmen* geschieht dagegen ein ***Loslassen des Gebens*** und im ***Zentrieren*** ein *Einswerden* mit sich ***selbst***.

Man könnte natürlich im Üben das *Öffnen* und das *Zentrieren* auch anders herum zuordnen, was jeder experimentell auch tun sollte, allein um *Unterschiede* der *Anmutung* selbst konkret zu erleben.

> Das würde bedeuten, die *gesplitteten Bewegungen* der *Achtsamkeit* nicht ***spannend*** gegeneinander, sondern parallel laufen zu lassen.

Dabei würden wir beim *Einatmen* im *Nehmen* das Genommene auf dem Weg zur *Körpermitte* hin verfolgen und uns gleichzeitig von der *Welt* abschotten.

> Im *leiblichen Zentrieren* würde man dabei im *Nehmen* das Genommene an sich **raffen**, ohne sich *einswerdend* zur Quelle des Genommenen hin zu *öffnen*.

Es gibt praktische Lebenssituationen, wo diese sich einigelnden *'Schnellgriffe'* oft nicht zu meiden sind. Schlimm wird es nur, wenn

---

auch mir bewusst, ich halte es aber trotzdem manchmal für angemessen, wieder einen Schritt zurück zu machen.

dieses Verfahren als ***nehmende Gier*** auch zur ***Gewohnheit unseres Vorstellens*** wird.

> Ähnlich ist es, wenn man beim ***gebenden Ausatmen*** sein *Zentrum* aufgibt und, sich zur *Welt* hin öffnend, *'ausrinnt'*.

Sei dies im ***gebenden Hass*** oder in einer ***'verblendet'***[85] anhimmelnden, sich kitschig ***hin-gebenden Gefühlsduselei***.

> Hier geht das *spannende Feld* verloren.

Im Sinne einer *'Krisenintervention'* mag dieses Verhalten als ***'Opfer'*** manchmal praktisch nicht umgehbar sein.

> Als *angewöhnter* Zustand des Vorstellens ist diese scheinbare *'Ich-Stärke'* aber eine teuflische Sackgasse des ***Ich-Wahns***.

In dem soeben Dargestellten wollte ich die Übertragbarkeit des beim Atmen konkret Erlebbaren auf Lebenshaltungen überhaupt andeuten.

> Für unser angepeiltes *Achtsamkeitstraining* am Beispiel eines *Atemtrainings* ist noch von Interesse, wie jeweils ***Wahrnehmen*** und ***Tun*** dem Atmen zugeordnet werden könnten.

Auch hier lassen sich mehrere Varianten durchspielen und sich dann in verschiedenen Praktiken des *Tuns* oder des *Wahrnehmens* wiederfinden.

> Um ein *Bild* zu geben, könnte man den *Achtsamkeitsstrahl*, welcher der körperlichen Atembewegung folgt, als den des ***Tuns*** bezeichnen, im *Unterschied* zu jenem, der im *Öffnen* den *Raum aufspannt*. Diesen könnte man als den des ***Wahrnehmens*** ansehen.

Damit ist aber nur das *Wahrnehmen* der *Welt* **um uns** und nicht auch schon das *Wahrnehmen* der *Welt* **in uns** und das ***Selbstwahrnehmen*** gemeint.

Beim *Einatmen* haben wir zwei **gegenläufige** Bewegungen der *Achtsamkeit* kennengelernt.

---

[85] vgl. *Hass, Gier, Verblendung* und *Ichwahn* in der Lehre Buddhas.

- der beim *Einatmen* **nach außen gerichtete** *Strahl* der *gesplitteten Achtsamkeit spannt* um uns besonders *klar* den ***Raum*** auf.
- der die eingeatmete Luft verfolgende **nach innen gerichtete** *Strahl* der *gesplitteten Achtsamkeit* ist dagegen besonders *klar* von der ***Zeit*** geprägt.

Im *Splitten* der ***Bewegung*** der *Achtsamkeit entwinden* sich ***Raum*** und ***Zeit*** und *verwinden* sich gleichzeitig in einer ***komplementären Gegenläufigkeit*** von zwei **Bewegungen der Achtsamkeit**.

> Beim *Ausatmen* kehrt sich daher die *Gegenläufigkeit* um. Der akzentuiert *raumaufspannende Strahl* der *Achtsamkeit zentriert* sich nun *räumlich* im Körper und *spannt* in ihm den ***leiblichen Raum*** auf, während der nun nach außen gerichtete akzentuiert ***zeitliche Strahl*** der *Achtsamkeit* den Prozess des *Gebens* leitet.

Am Beispiel des Riechens einer Blume habe ich im Training das ***Einatmen*** und damit das äußere ***Wahrnehmen*** an den Anfang des Übens gestellt.

Ein Einstieg wäre aber auch über das ***Tun*** im ***Ausatmen*** möglich.

> Man könnte, statt beim wahr-***nehmenden*** *Öffnen*, auch mit dem *Zentrieren* beim ***gebenden*** *Tun* beginnen, wie es in fernöstlichen Kampfsportarten geschieht.

Dort wird mit einem die *Achtsamkeit* zentrierenden Schreien zu Beginn der körperlichen Aktion versucht, einen Zugang zum *spannenden Feld* der *komplementären Einheit* von *Bewegen und Wahrnehmen* über das ***Zentrieren in der Leibesmitte*** zu finden.

Für uns Europäer scheint mir der Zugang über das *Öffnen* im *wahrnehmenden Einatmen* aber leichter zu sein.

> Wir müssen uns anscheinend dort abholen, wo wir uns festgefahren haben - eben beim *konsumierenden* ***Nehmen***.

Wenn es nun darum geht, im *spannenden Feld* mit unserer *Achtsamkeit* zu ***arbeiten***, dann könnte man, in erster Annäherung, folgende Orientierung geben:

- geht es um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt* **außerhalb** des Körpers, dann bietet sich die ***Einatmungsphase*** an;
- geht es dagegen um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt* **innerhalb** des Körpers, dann bietet sich die ***Ausatmungsphase*** an.

Wenn ich beim *Ausatmen* die *Achtsamkeit* auf meinen Körper *zentriere*, dann kann ich die dort *zentrierte Achtsamkeit* gezielt in die Hohlräume des Körpers lenken, auf seine Muskel, Knochen oder seine Organe richten, und so innerlich in mir *achtsam* im *'Hier und Jetzt'* den ***Raum aufspannen***:

- geht es um das *wahrnehmende Einswerden* mit der ***Welt um uns***, dann bietet sich das *zulassende Öffnen* der *Einatmungsphase* an;
- geht es um das *wahrnehmende Einswerden mit meinem Körper*, *mit der* ***Welt in mir***, dann bietet sich die *loslassend zentrierende Ausatmungsphase* an.

Eine körperliche Tätigkeit wird meist, zum Beispiel beim **Bogenschießen** und beim **Karate**, mit der *loslassend zentrierenden Ausatmungsphase* (und der folgenden *Pause* natürlich!) verknüpft, in der ***'alles Rechte geschieht'***.

Beim Bogenschießen korrespondiert dies mit dem ***muskulären Loslassen*** der mit Beugekraft die Sehne des Bogens haltenden Finger.

Beim Karate ist dagegen das *ausatmende* und sich *zentrierende Loslassen* mit einem *zentrierenden* Schrei und einem kämpferisch ***muskulären Stoßen*** verknüpft.

Die *muskuläre Arbeit* des Bogenspannens, als Vorbereitung der körperlichen Tätigkeit des Schießens, wird beim Bogenschießen in der *öffnend zulassenden Einatmungsphase*, in der man *wahrnehmend mit dem Ziel eins wird*, realisiert.

> Bei einer *geschickten* ***Werkzeugverwendung***, wie beim Bogenschießen, kann sich die speichernde *muskuläre Arbeit* und die Wirkung des *Werkzeuges* in der körperlichen Tätigkeit deutlich *auseinandersetzen.*

PROJEKTPAPIER NR. 7

Aufrichtung und Fortbewegung
(31. 12. 1998)

Beim *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*[86] setzen wir beim Bewusstmachen von **Gewohnheiten** an, seien diese nun im Laufe des eigenen Lebens selbst erworben, oder über ererbte Bewegungskoordinationen an uns weitergegeben.

Den Bewegungsablauf dieser **Erbkoordinationen** brauchen wir nicht willkürlich zu steuern. Diese Bewegungen laufen gleichsam wie von selbst ab. Unser *Bewusstsein* ist daher entlastet und kann deshalb für uns selbst leichter Gegenstand unserer *achtsamen* Arbeit werden.

Die zwar oft auch *willkürlich* initiierten, aber doch immer *unwillkürlich* ablaufenden Bewegungsgewohnheiten werden in unserem Training durch unsere *Achtsamkeit* ins *Bewusstsein* gehoben und in ihrer *Form* als ***Muster von Unterschieden*** erkannt.

In einem zweiten Trainingsschritt werden sie dann praktisch tätig *variiert*, um dann wieder aus dem ***deutlichen*** *Bewusstsein* entlassen zu werden, ohne dass dabei aber die ***klare*** *Bewusstheit*[87] unseres Tun verlorengeht[88].

Da unsere Willkürbewegungen aus jenem Baumaterial aufgebaut sind, das in den Erbkoordinationen, insbesondere in jenen, die der ***Lokomotion*** dienen, enthalten ist, ist es für unser Training besonders wichtig, sich ein *Bewusstsein* unseres eigenen **Fortbewegens** achtsam zu erarbeiten.

---

[86] vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

[87] hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und *"Willkür"* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

[88] vgl. mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (7. 12. 1998).

Es ist uns nur deshalb möglich, uns mit **eigener** Kraft fortzubewegen, weil wir die Fähigkeit besitzen, unsere *Gestalt* kraftvoll zu **verändern**. Unsere ***Selbstbeweglichkeit*** erlaubt es uns, Teilkörpermassen von unserem *Gesamtkörper-Schwerpunkt* zu entfernen oder ihm anzunähern. Wir können uns ***kraftvoll*** strecken und krümmen.

> Unsere Fähigkeit zum ***kraftvollen Gestaltändern*** ist für unser Fortbewegen zwar erforderlich aber keineswegs hinreichend.

Würden wir uns im Raum in Ruhe befinden und nirgendwo anstoßen, dann könnten wir unseren *Gesamtkörper-Schwerpunkt* nicht aus seiner Lage befreien, egal wie wir uns auch krümmen, strecken und wie wir auch strampeln mögen.

Es würde uns immer nur gelingen, unseren Körper um den an seiner Stelle verharrenden *Gesamtkörper-Schwerpunkt* **anders zu gruppieren**. Wir könnten uns sogar so stark krümmen, dass wir mit unserem Körper aus dem *Gesamtkörper-Schwerpunkt* hinausgehen und dieser dann außerhalb unseres Körpers liegt.

> Um uns fortzubewegen, brauchen wir eine ***äußere Kraft***. Mit unserem Bewegungsapparat alleine sind wir nicht in der Lage, uns von der Stelle zu bewegen.

Eine *äußere Kraft*, wie Wind und Schwerkraft, oder ein anderer Körper muss uns ***begegnen***[89], muss uns treffen, damit wir in Bewegung kommen bzw. damit sich unser Fortbewegen **verändert**. Dieses **äußere Ereignis** muss mit seiner Kraft in uns *"investieren",* damit wir beschleunigt werden und uns fortbewegen.

> Dieses Warten auf eine fremde Kraft können wir allerdings, wenn eine solche für uns in **Reichweite** ist, auch abkürzen.

In diesem Falle müssen dann **wir** *"investieren",* damit uns die fremde Kraft kräftig **erwidert**. Wir müssen für unser *Gestaltändern* einen

---

[89] vgl. auch mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (30. 11. 1998).

krafthaltigen Widerstand suchen und auf diesen **kräftig einwirken**.

Die auf unser muskuläres Einwirken erwidernde ***Reaktionskraft*** ermöglicht uns dann, uns aktiv fortzubewegen.

> Wir brauchen also einen äußeren Widerstand, der unser *kraftvolles Gestaltändern* **behindert**, d.h. ihm **Grenzen setzt.**.

Am **Ort** dieser Behinderung hinterlassen wir dann eine **Spur** unseres Einwirkens. Die Verformungen an den ***Schnittstellen*** mit unseren äußeren Widerständen werden je nach Stärke unseres Einwirkens und je nach Untergrund mehr oder weniger ausgeprägt sein. Unsere Spuren im Schnee oder auf nassem Sand sind für uns leichter zu erkennen als jene auf Beton.

> Wenn wir unser Fortbewegen analysieren, gilt daher unser erster Blick den *Schnittstellen* mit der Umwelt. Wir fragen vorerst, **wo** wir *Reaktionskräfte* mobilisieren.

Unsere zweite Frage gilt dann meist dem *Weg*, auf dem diese äußeren *Reaktionskräfte* **durch den Körper geleitet** werden.

Wenn ich zum Beispiel am linken Fuß stehe und mit der rechten Hand einen Stein von mir weg stoßen möchte, dann ist in diesem Falle meine *Schnittstelle*, an der ich *Reaktionskräfte* mobilisiere, meine linke Fußsohle.

> Um den Stein möglichst weit von mir weg zu stoßen, trete ich mit meinem linken Bein gegen den Boden und leite die so erzeugte *Reaktionskraft* mit einem **bodenständigen Strecken** diagonal durch den Körper in den rechten Arm.

Ich könnte aber auch mit einer anderen Stoßtechnik (die nicht, wie die soeben beschriebene, das Muster der Passganges zeigt) einer anderen Erbkoordination folgen und mit einem bodenständigen **seitlichen Strecken** die *Reaktionskräfte* von der rechten Fußsohle in den rechten Arm leiten.

Wir haben bisher gefragt, **wo** die *Reaktionskräfte* **erzeugt** werden und **wie** diese in einem **muskulären Erfolgsstrecken** durch den

Körper **geleitet** werden. Dieses Fragen erweckt leicht den Eindruck, also würde unsere muskuläre Aktion an der Peripherie, d.h. an der *Schnittstelle* mit der Umwelt beginnen und dann wie eine Welle durch den Körper laufen. Dies scheint deshalb so, weil wir die wichtige Frage haben unter den Tisch fallen lassen, **wie** jeweils die *Reaktionskräfte* **erzeugt** werden.

Wir haben daher drei Fragen gleichzeitig in den Blick zu bekommen**:**

- **wo** ist die *Schnittstelle*?
- **wie** wird auf diese *Schnittstelle* muskulär hingewirkt?
- **wie** werden die *Reaktionskräfte* in die Erfolgsbewegung eingebracht?

Betrachten wir nun das Fortbewegen beim Kriechen auf allen Vieren.

Um mich fortzubewegen, brauche ich, wie soeben angesprochen, *Reaktionskräfte*. Ich muss irgendwo Widerstand, Halt oder erhöhte Reibung finden.

> Deshalb geht es vorerst darum, den Druck an jenen *Schnittstellen*, wo ich *Reaktionskräfte* mobilisieren möchte, durch ***Gestaltändern*** zu erhöhen.

Ich muss also vorerst *äußere Kräfte* suchen, die mich **geringfügig** bewegen, damit ich mein Gewicht **umlasten** kann. Dies führt auch zu der zusätzlich erwünschten Wirkung, dass bestimmte Körperteile **entlastet** und somit **frei für ihr Vorbewegen** werden.

Wenn ich an allen vier *Schnittstellen* mit dem Boden fest verankert wäre, dann könnte ich meinen *Gesamtkörper-Schwerpunkt* bloß innerhalb der durch die *Schnittstellen* begrenzten Bodenfläche hin und her bewegen, ohne aber die *Schnittstellen* auch selbst fortzubewegen, worum es aber bei der Fortbewegung letztlich geht.

> Ich muss daher ein Verfahren finden, mit dem ich **immer wieder** an vorausliegenden *Schnittstellen* Halt suchen und finden kann.

Wenn ich auf allen Vieren gleichmäßig gestützt bin, dann kann ich, wie schon gesagt, bloß hin und her schaukeln, mich aber nicht wesentlich fortbewegen.

Ich brauche mindestens eine Extremität frei, um eine *Schnittstelle* voranzuschieben oder vorzuziehen.

Um den Weg zum Verständnis des Fortbewegens etwas abzukürzen, lassen wir jetzt jene Stützungen mit jeweils nur einer freien Extremität genau so weg, wie jene, bei denen entweder die beiden vorderen Extremitäten zum Vorschieben, oder die beiden hinteren zum Nachziehen frei sind, wie wir es beim hoppelnden Hasen, beim Froschhüpfen oder beim Galoppen vor uns haben.

Es bleiben dann zwei Möglichkeiten[90] über:

- die **seitliche Stützung;**
- die **diagonale Stützung.**

Welche Möglichkeiten bieten diese Stützungen?

- Wenn man **seitlich gestützt** ist, dann kann das Fortbewegen durch ein **diagonal** durch den Körper laufendes **Erfolgsstrecken** bewirkt werden, wie beim Passgang.
- Ist dagegen der Körper **diagonal gestützt**, dann kann das Fortbewegen mit einem **seitlichen Erfolgsstrecken** realisiert werden.

Beim Umlasten von einer **seitlichen Stützung** auf die andere **seitliche Stützung** dreht sich der Rumpf gleichsinnig um seine Längsachse, er **wälzt** hin und her, wie es beim Passgang zu beobachten ist.

Anders erfolgt das Bewegen beim Umlasten von einer **diagonalen Stützung** zur anderen. Hier werden beim Umlasten die beiden freien Extremitäten durch ein Rumpfbewegen jeweils hochgezogen und dadurch von ihrer Bodenhaftung befreit, was als **Verwinden** des Rumpfes erscheint.

---

[90] vgl. mein Projektpapier Nr. 1: Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998).

So wird zum Beispiel die linke Schulter vom Boden entfernt, um den linken Arm frei zu machen, und die rechte Hüfte hebt sich, um gleiches für das rechte Bein zu bewirken.
Beim **diagonalen Stützen** erscheint das Umlasten daher als ein **Verwinden** des Rumpfes, das diagonal zwei Extremitäten für das Vorgreifen frei macht

Das Umlasten alleine, sei es ein Wälzen beim **Passgang** oder ein Verwinden beim **Nicht-Passgang**, bewirkt aber noch kein Fortbewegen.
Es muss hierfür noch etwas Zusätzliches geschehen. Betrachten wir im Folgenden nur das Fortbewegen kopfwärts.
Bei beiden vierfüßigen Stützarten (Pass und Nicht-Pass) gibt es jeweils zwei freie Extremitäten**:**
eine hintere und eine vordere.
Wir haben deshalb die Möglichkeit, entweder zuerst die freie hintere Extremität vorzuziehen oder mit der vorderen zu beginnen.
Bei Tieren können wir beides beobachten.
Bei **seitlicher Stützung links** kann zum Beispiel durch seitliches Biegen des Rumpfes zuerst die rechte Hüfte und damit der rechte Fuß vorbewegt werden.
Auf dieses Vorstützen mit dem rechten hinteren Bein könnte dann vom linken hinteren Bein bodenständig **diagonal gestreckt** werden, wodurch einerseits auf rechts **umgelastet**, andererseits der *Gesamtkörper-Schwerpunkt* vorbewegt und mit der freien rechten vorderen Extremität **stützend aufgefangen** werden würde.
In anderen Situation geht das Tier aber umgekehrt vor:
Es schiebt bei **seitlicher Stützung links** zuerst die vordere rechte Extremität vor und sucht vorne Halt, bevor das **diagonale Erfolgsstecken** von der linken hinteren Seite her erfolgt und das Umlasten auch auf rechts hinten bewirkt.

Es gibt eine Phase der **Dreipunkt-Stützung**, wo man sich streiten könnte, ob es sich um eine seitliche oder um eine diagonale Stützung handelt.

Auch ist oft nicht deutlich, ob von der vorderen Stützung her der Gesamtkörperschwerpunkt und damit das hintere Bein aktiv **nachgezogen** wird, oder ob von diagonal hinten **vorgeschoben** wird.

Bei **diagonaler Stützung** gibt es auch die Möglichkeit, zuerst das freie hintere oder das freie vordere Bein vorgreifend zu bewegen.

Die Vielfalt der realisierbaren Möglichkeiten, die beim langsam bummelnden und bruchstückartigen Fortbewegen zu beobachten sind, schränken sich bei zunehmender Geschwindigkeit und zyklischem Verknüpfen der einzelnen Schritte immer mehr ein.

Beim **Nicht-Passgang** scheint es dann zur Regel zu werden, aus der diagonalen Stützung zuerst in einem bodenständigen seitlichen Erfolgsstrecken (in der Frontalebene des Körpers) die freie vordere Extremität vorzubringen und das freie hintere Bein in einer **passiven Folge** (der Schwerkraft folgend) bloß nachpendeln zu lassen.

Mit zunehmender Geschwindigkeit entsteht etwas Neues. Nicht mehr das den *Gesamtkörper-Schwerpunkt* **schiebende** seitliche Erfolgsstrecken ist dann das **vorwiegend** Antriebgebende, sondern das von der vorderen *Schnittstelle* her kräftige **Ziehen**.

Eine neue **Körper-Hauptebene** bekommt dabei für das Rumpfbewegen besondere Bedeutung**:**

- beim Umlasten haben wir die Rotationsbewegungen um die **Körperlängsachse**, wie **Wälzen** und **Verwinden**, angesprochen;
- beim fortbewegenden Erfolgsstrecken bei seitlicher und diagonaler Stützung trafen wir auf die Bewegungen in der **Frontalebene**, die wir zum Beispiel vom **seitlichen Radschlagen** her kennen;
- beim ziehenden Fortbewegen kommt nun die dritte Körperebene ins Spiel, die **Mittlingsebene**, in der wir uns vorwärts **rollen** und **Purzelbäume** schlagen.

Die vor dem *Gesamtkörper-Schwerpunkt* liegenden *Schnittstellen* bekommen mit zunehmender Fortbewegungs-Geschwindigkeit immer mehr antriebgebende Bedeutung.

Das schnellkräftig **ziehende Krümmen** des Rumpfes bewirkt auch die **"Schwebe"**, die das Laufen, bzw. das Traben vom Gehen unterscheidet.

> Wir können das Erhöhen der Fortbewegungs-Geschwindigkeit auch durch ein **Verlängern des Beschleunigungsweges** der ziehenden Arbeit erreichen.

Das heißt, wir könnten versuchen, mit dem vorausgreifenden Extremitäten immer wieder möglichst weit vorne Griff zu finden.

> Aus diesem Bemühen ergibt sich eine **Einseitigkeit** ohne Wechsel, wie sie dem **Galopp** eigen ist.

Für den symmetrischen Wechsel des seitlich vorausgreifenden Voranschreitens, wie er noch beim **Traben** und **Laufen** möglich ist, wird bei zunehmender Weite des aktiv streckenden Vorausgreifens und des kräftig krümmenden Beugens, die verfügbare Zeit immer knapper.

Die Einseitigkeit erweist sich dann, auch aus anderen Gründen, in der schnellen Vierfüßler-Fortbewegung als geeigneter.

Wir haben beim Fortbewegen auf allen Vieren das Bewegen in drei **Körper-Hauptebenen** kennengelernt**:**

- das **Wälzen** und das **Verwinden** haben den Sinn des Umlastens und Regulierens des Gleichgewichtes;
- das **Schlängeln** hat den Sinn des schiebenden Raumgewinnes;
- das **Krümmen** den Sinn des ziehenden Raumgewinnes.

Betrachten wir nun den aufrechten Gang des Menschen auf einer horizontalen Ebene.

Beim Aufrichten hat sich der Sinn der Bewegungen in den Körper-Hauptebenen, die ihre Lagen zur Schwerkraftrichtung verändert haben, gewandelt**:**

- das Schlängeln hat nun den Sinn des seitlichen Umlastens und der Gleichgewichtsregulation;
- das Krümmen behält den Sinn des Raumgewinns;
- das Wälzen-Verwinden bekommt den Sinn des Raumgewinns.

Der Pass ist jenes Muster, das besonders geeignet ist, das Gleichgewicht zu beherrschen. Beim Balancieren wollen wir zwei Möglichkeiten unterscheiden:

- wir können die *Schnittstelle* unter dem *Gesamtkörper-Schwerpunkt* hin und her bewegen, so dass der *Gesamtkörper-Schwerpunkt* immer dazwischen bleibt und jeweils von der Seite her zur Mitte **schiebend** gestützt wird (wie beim Balancieren einer vertikalen **starren Stange**, oder beim **breitbeinigen Gehen** und beim **Winkelspringen** im Skilauf).

- oder wir können den *Gesamtkörper-Schwerpunkt* selbst über einer *Schnittstelle* so hin und her bewegen, dass er immer wieder durch die an der *Schnittstelle* erzeugte *Reaktionskraft* zur Mitte **gezogen** wird (wie beim Balancieren auf einem **Schwebebalken**).

Der Pass ist jenes Muster, das **seitliche Stützungen** sucht, um den *Gesamtkörper-Schwerpunkt* jeweils zur Mitte **schiebend** im Gleichgewicht zu beherrschen.

Ist der Rumpf **unbeweglich**, so dass er den *Gesamtkörper-Schwerpunkt* nicht durch flexibles Bewegen immer wieder zur Mitte **ziehen** kann, oder ist der Körper so **schwer** und liegt der *Gesamtkörper-Schwerpunkt* sehr **hoch**, so dass die für das jeweilige Ziehen erforderlichen *Reaktionskräfte* schwer erzeugbar sind, dann bietet sich der Passgang an. Ebenso ist er auf wackeligen oder glatten Böden im Vorteil.

> Bei der Aufrichtung des Menschen im *Tier-Mensch-Übergang*, kann es daher der Fall gewesen sein, dass der Mensch seine neue und besonders labile Situation, die das Aufrichten mit sich brachte, vorerst mit dem Muster des Passganges zu bewältigen suchte.

Versteinerte Fußspuren in Afrika[91], die einen **überkreuzenden Gang** zeigen, weisen darauf hin.

Diese Situation können wir gut nacherleben, wenn wir uns im aufrechten Stand mit besonderem Bemühen um Raumgewinn bodenständig diagonal strecken. Wir erleben dann einen Zug nach vorne zur Mitte hin. Dabei kann es, wie beim Kugelstoßen, passieren, dass wir vorne übersteigen.

Wenn man mit einem losen schweren Rucksack im Skilauf einen Bogen fährt, dann kann es ebenfalls geschehen, dass dieser den Skiläufer im Bogen nach außen vorne zieht, so dass der Skiläufer dann rücklings zu Tal rutscht.

> Damit sich dies nicht wiederholt, versucht man bei Wiederholungen, mit der Schulter den Rucksack nach hinten zu drücken, d. h. man **verwindet** im Rumpf und dreht mit der Schulter gegen den Rucksack nach hinten.

Dies könnte auch das Problem der vermutlich im Passgang gehenden ersten Menschen gewesen sein. Sie könnten mit der Zeit versucht haben, durch **Gegendrehen des Rumpfes** ihre Spur gerade zu halten.

> Das **Verwinden** im Rumpf hat hier nur den Sinn, das Gleichgewicht zu regulieren und **keine** antriebgebende Absicht.

Der **Passgang** könnte sich auf diese Weise verändert haben, so dass es **deswegen** heute beim aufrechten Gehen **zwei Formen des Passganges** gibt:

- erstens gibt es jenen Passgang, bei dem das bodenständige diagonale Strecken durch den ganzen Rumpf in die **diagonale**

---

[91] vgl. Donald Johanson/Maitland Ecley. Lucy. Die Anfänge der Menschheit. München/Zürich 1982.
vgl. auch meinen Diskussionsbeitrag: Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo-habilis. In: Horst Tiwald. Zur Diskussion gestellt: Über den menschlichen Gang. Hamburg 1985 (Diskussionspapier zur interuniversitären Diskussion).

Schulter läuft, wodurch das freie Bein **gleichsinnig** mit dem **gleichseitigen** Arm vorgebracht wird.

Bei Männern wird dieser Gang oft als **Imponiergang**, der offensichtlich einen kraftstrotzend gewichtigen Oberkörper anzeigen möchte, realisiert.

- zweitens gibt es jenen Passgang, bei dem das diagonale Strecken nicht durch den ganzen Rumpf läuft, sondern nur in die **diagonale Hüfte**, um diese mit dem freien Bein **raumgreifend nach vorne zu bringen**. Der Rumpf selbst **verwindet** sich aber, um das **Gleichgewicht zu regulieren** bzw. um die Fortbewegungsrichtung gerade zu halten.
  Beim sportlichen Gehen wird diese korrigierte Form des Passganges im Wettkampf eingesetzt, wobei das Rumpfverwinden auch antriebgebende Funktionen erhält.
  Aber auch beim militärischen Paradieren wird der Passgang mit sog. *"Kreuzkoordination"* als Imponiergang einstudiert.

Der **Nicht-Passgang**, der überhaupt nichts mit der sog. *"Kreuzkoordination"* zu tun hat, ist beim aufrechten Gehen relativ selten. Er kommt so selten vor, wie der unkorrigierte Passgang.

Als weiblicher Imponiergang wird der Nicht-Passgang bei Modeschauen von Mannequins gezeigt. Erst beim Laufen erlangt er besondere Bedeutung.

Es sollte hier deutlich werden, warum ich nur vom *"Passgang"* und vom *"Nicht-Passgang"* spreche, und die Bezeichnung *"Seitmotiv"* und *"Diagonalmotiv"* meide:

> Mit *"Nicht-Passgang"* bezeichne ich das Fortbewegen mit **diagonaler Stützung** und **seitlichem Erfolgsstrecken**.
> THUN-HOHENSTEIN nannte dies das *"Diagonalmotiv".*

Der Terminologie von THUN-HOHENSTEIN[92] folge ich aus zwei Gründen nicht:

---

[92] der Arzt Maximilian (Max) Maria Moritz Graf von Thun und Hohenstein, geb. 1887 in Lissa an der Elbe, gest. 1935 in Wien, war ein seiner Zeit weit vorauseilender Bewegungsforscher, dessen Arbeit von Alois Weywar in die Sportwissenschaft eingebracht wurde.

- erstens meine ich, dass für das Beschreiben einer Fortbewegung die Art der **Erfolgsstreckung** treffender ist, als die Art der **Stützung**. Ich würde daher beim **Pass** vom ***Diagonalmotiv*** sprechen. Dies will ich aber lassen, denn es würde nur verwirren;

- zum anderen kann ich beim **Nicht-Passgang** auch nicht vom **Diagonalmotiv** sprechen, denn dies würde zur Verwechslung mit der sog. ***"Kreuzkoordination"*** führen, die, wie ich gezeigt habe, nicht das von THUN-HOHENSTEIN mit *"Diagonalmotiv"* Gemeinte fasst.

Beim seitlichen Erfolgsstrecken (beim Vierfüßler-Nicht-Passgang) folgt nämlich das diagonale hintere Bein **passiv**, und nicht durch ein muskelaktives diagonales **Vorheben**, wie es beim **paradierenden Marsch** *kreuzkoordinativ* zelebriert wird.

> Nicht der Wege peripherer Körperteile, wie Fuß- und Fingerspitzen beim paradierenden Marschieren, sind das Wesentliche für das Beschreiben des Fortbewegens, sondern die Art und Weise, wie äußere *Reaktionskräfte* in einer Ganzkörper-Bewegung erzeugt und mit Beteiligung des Rumpfes durch den Körper geleitet werden.

Beim Übergang vom Traben zum Galoppen haben wir die **Seitigkeit** kennengelernt, die den Galopp prägt. Deshalb sprechen wir (je nach

---

Max Thun-Hohenstein. Das Geheimnis der Grazie. In: Moderne Welt. X Jhg. Nr. 6. Wien 1928.
Max Thun-Hohenstein. Neue Wege der gymnastischen Volksbildung in Österreich. In: Die Zeit. Blätter für Erkenntnis und Tat. 1. Jhg. Nr. 3. Wien 1934.
Max Thun-Hohenstein. Bewegungsphysiologie und -therapie des Menschen. In: Zentralblatt für Chirurgie. 62. Jhg. Nr. 13. Leipzig 1935, und in: Alois Weywar. Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein. Ahrensburg 1983.
Max Thun-Hohenstein. Grundriss natürlicher Bewegungslehre. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift). Thun-Hohenstein-Archiv. Universität Salzburg.
Weitere unveröffentlichte Schriften von Max Thun-Hohenstein im *Thun-Hohenstein Archiv* der Universität Salzburg.

dem, ob die linke oder die rechte Hüfte "führt") vom *"Linksgalopp"* oder vom *"Rechtsgalopp".*

Diese Seitigkeit, bei der die selbe Hüfte immer in Front liegt, ist beim Menschen auch beim Gehen zu beobachten. Beim blinden Geradeausgehen über längere Strecken führt diese Einseitigkeit des Ganges dazu, dass man nach links oder rechts bogenförmig abweicht. (Lassen wir hier unbeachtet, ob dieses Phänomen von zwei ungleich langen Beinen und/oder von einer Anomalie des Beckens, in dem ein Hüftgelenk höher als das andere liegt, und einer entsprechenden seitlichen Verkrümmung der Wirbelsäule begleitet ist).

Beim Gehen im nassen Sand kann man bei den hier ins Auge gefassten Fällen gut beobachten, dass zum Beispiel beim Geradeausgehen mit schräger Beckenhaltung nach links vorne die linke Ferse die rechte Große Zehe jeweils weiter überholt, die rechte Ferse die linke große Zehe.

Diese einseitige Beckenhaltung lässt sich auch im Skilauf bei vielen Läufern beobachten. Dies führt meist dazu, dass die Schwünge zur einen Seite besser gelingen als zur anderen.

Wenn wir das Geradeausgehen mit schräger Beckenstellung *achtsam* verfolgen, können wir eine interessante Entdeckung machen. Im *achtsamen Selbstbewegen* entstehen hier nämlich für die beiden Beine ganz unterschiedliche *Bilder* ihres Bewegens:

- beim Geradeausgehen mit schräger Beckenhaltung können wir entdecken, dass (beim *achtsamen* Hinbewegen unserer *Achtsamkeit* auf das Bewegen des Beines der **vorneliegenden** Hüfte) das ***Zentrum der Achtsamkeit*** von selbst in das **Hüftgelenk** wandert und dort die **ziehende** Arbeit dieses Beines beim **Strecken** des Hüftgelenkes uns besonders ***deutlich*** macht;

- ganz anders ist wird das andere Bein erlebt. Beim immer etwas hinten liegenden Bein wandert die *Achtsamkeit* von selbst in das **Kniegelenk** und es wird beim **Kniestrecken** die **schiebende** Arbeit dieses Beines besonders *deutlich*.

Dies erinnert an THUN-HOHENSTEIN, der entdeckte, dass in bestimmten Phasen der Fortbewegung das **Kniestrecken** von einem **Fersensenken** begleitet wird. Ähnliches ist beim Geradeausgehen mit schräger Beckenhaltung beim **vorneliegenden** und dominant ziehenden Bein erlebbar: allerdings nicht in Bezug auf Knie- und Sprunggelenk, sondern hinsichtlich des Streckens im Hüftgelenk.

- hier bekommt man das *Bild*, dass beim Strecken des Hüftgelenkes der **Oberschenkel** im Hüftgelenk **nach unten "gedrückt"** wird und das Kniegelenk vorübergehend **stoßdämpfend** nachgibt;
- im anderen Bein erlebt man dagegen, wie der **Oberschenkel** im sich **streckenden** Kniegelenk nach **vorne hoch gehoben** wird.

Wenn man dies *im Selbstbewegen beachten* konnte, dann bietet es sich an, diese Art des Gehens ***willkürlich*** anders als gewohnt zu realisieren, also mit der anderen Hüfte beim Geradeausgehen in Front zu bleiben.

> Man verlagert bei diesem Üben die Einseitigkeit bloß symmetrisch auf die andere Seite.

Wenn man sich das Bewusstsein der Einseitigkeit erarbeitet hat und auch in der Lage ist, sie willkürlich auf der ungewohnten Seite oder überhaupt zu realisieren, dann wird unmittelbar deutlich, wie man den Galopp "lernen" könnte**:**

> Man braucht bloß das einseitige Gehen zu realisieren, den Beschleunigungsweg für die **ziehende** Arbeit des voranliegenden Beines sowie die Dynamik und die Schrittfrequenz zunehmend zu vergrößern.

Die schräge Beckenlage kann man auch in anderen Bewegungen erkennen und es wird dann zum Beispiel auch einsichtig, warum einem beim **Snowboarden** eine Stellung am Brett mehr liegt als die andere.

> Dies wird besonders deutlich, wenn man beim Bogenwechsel auf Erkoordinationen zurückgreift, bei denen das Umlasten

> des *Gesamtkörper-Schwerpunktes* vorwiegend durch ein ziehendes Strecken des Hüftgelenkes realisiert wird.

Was man in der einen Stellung meist ohne Schwierigkeit realisieren kann, bereitet einem oft in der anderen Stellung Probleme. Man versuche dann, dort auf ein anderes Bewegungsmuster zurückzugreifen, das die gleiche Aufgabe auf andere Weise löst.

Zum Schluss möchte ich, meiner biologischen Betrachtung folgend, verdeutlichen was ein ***"Schritt"*** ist.

> Ein *Schritt* ist die **rhythmische Einheit** einer zyklischen Fortbewegung, sei dies nun im Gehen, im Laufen oder im Galoppen.

THUN-HOHENSTEIN sprach vom ***"physiologischen Takt".*** Der *Schritt* ist aus dieser Sicht jene im Takt[93] **begrenzte** und im Rhythmus **spannend verbundene** Einheit, die **wiederholbar** ist.

> Diese Einheit beginnt im zyklischen Wiederholen immer wieder mit der **gleichen Ausgangsposition**.

> Das **Voranstellen** eines Beines und das **Umlasten** auf dieses Bein stellt daher keinen *physiologischen Takt* dar, ist deshalb noch kein *Schritt* und damit noch kein wesentliches Merkmal einer bestimmten *Lokomotion*!

Erst das erneut umlastende Zurücklasten auf das ursprünglich belastete Bein wäre ein *Schritt*, allerdings ein *Schritt* auf der Stelle ohne Fortbewegen.

> Wenn man im **alpinen Skilaufen** nach biologischen Mustern der Fortbewegung sucht, die in den jeweiligen Techniken stecken könnten, dann gerät daher jene Betrachtung zu kurz, die das **umlastende Voranstellen** eines Beines bereits als *"Schritt"* bezeichnet und dann glaubt, das **Gehen** als die Erbkoordination des alpinen Skilaufes entdeckt zu haben.

Es gibt solche Meinungen, die sich durch ihre Wortwahl den Anschein einer biologischen Betrachtung geben. Diese unrichtigen theoreti-

---

[93] vgl. auch mein Projektpapier Nr. 5: Rhythmus und Kreativität im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (12. 12. 1998).

schen Behauptungen beruhen allerdings auf der richtigen praktischen Beobachtung[94],

- dass **vor** dem Bogenwechsel der vorerst unbelastete Bergski deutlich vorangestellt und auf ihn umgelastet wird;
- dass der vorangestellte, den Bergski führende Fuss (dieses Umlasten aufnehmend) von seiner Außenseite (Kleinen Zehe, Skiaußenkante) zur Großen Zehe hin abrollt. Dadurch wird der belastete Bergski flach gestellt und driftet talwärts. Der belastete Bergski bereitet so sein Umkanten vor und wechselt in einen neuen Bogen.

Das wurde alles gut beobachtet, aber leider nur scheinbar in einen biologischen Zusammenhang gebracht. Der Hinweis, dass bei diesem Manöver des Bogenwechsels die Arme sich im Sinne einer sog. ***"Kreuzkoordination"*** bewegen würden, ist **theoretisch** ähnlich aufgesetzt, wie die *Kreuzkoordination* sich selbst **praktisch** aufgesetzt hat, um einen Passgang **zu stabilisieren**.

> So, wie aus dem **Passgang** durch die ***Kreuzkoordination*** kein **Nicht-Passgang** wurde, genau so wird aus der Behauptung, dass der alpine Skilauf das Muster des **Gehens mit Kreuzkoordination** zeige, bestenfalls eine verbreitete Behauptung von Wissenschaftlern, aber keine wissenschaftliche Theorie werden.

Dies aufzuzeigen war aber nicht das zentrale Anliegen dieses Beitrages. Ich wollte vielmehr zu folgenden Gedanken hinführen**:**

- Wir können uns mit unserer *Achtsamkeit* ein ***Bild*** unseres *Selbstbewegens* erarbeiten, wodurch das *Sosein* unseres Bewegens uns *deutlich* als *Form* zu *Bewusstsein* kommt.
- Die *Form* unseres Bewegens erscheint uns wiederum als ein **Muster von Unterschieden**.
- Das *Bild* unseres Bewegens wird uns in dem Maße *deutlich*, wie wir in unserem *Selbstbewegen* immer mehr **Freiheitsgrade** (Gelenke) *achtsam* erfassen und uns so einen **tätigen** Zugang zu den **Variationsmöglichkeiten** erarbeiten.

---

[94] Hans Zehetmayer. Forderungen an eine alpine Schitechnik. In: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1981/2.

- Unsere *Achtsamkeit* können wir beim Aufbau des *Bewusstseins* unseres Bewegens unterschiedlich akzentuieren.

- Meinem Ansatz entsprechend, der Bewegungen als **Frage-Antwort-Einheiten** auffasst, kann sich die *Achtsamkeit* entweder besonders dem *Frageteil* oder dem *Antwortteil* zuwenden. Das Zuwenden zum *situativen Frageteil* lässt sich im *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* mit dem *offenen Zulassen* des **Einatmens**, das Hinwenden der *Achtsamkeit* auf den *Antwortteil* mit dem zentrierenden *Loslassen* beim **Ausatmen** verbinden[95].

- Es zeigt sich dabei eine *dialektische* Einheit von zwei unterschiedlichen *Bildern des Selbstbewegens*, die sich irgendwie gegenseitig **verdecken[96].**
  Dominiert das Bild der **situativen Frage**, dann tritt das Bild der **körperlichen Antwort** in den Hintergrund, dominiert dagegen das Bild der **körperlichen Antwort**, dann entschwindet das Bild der **situativen Frage**.
  Es deutet sich ein *pulsierender* Wechsel der *Bilder* im ***spannenden Feld*** dieser beiden *komplementären Bilder* an. Hier entwickelt sich im *Achtsamkeitstraining* eine neue Dimension, die sich nicht nur dem gegenseitigen *Verwinden* und *Entwinden* von **Frage** und **Antwort**, sondern auch der Dynamik **erworbener** *Bilder* zuwendet.
  Es entsteht die Frage nach der vom geschichteten Gedächtnis geprägten Einstellung, die unsere *Handlungsabsicht* prägt.
  Die *dialektische Komplementarität* von Frage und Antwort verändert sich zu einer ***trialektischen Komplementarität***, die das Dreiecksverhältnis von ***Bewegungsaufgabe*** (Frage), ***Erbkoordination*** (Antwort) und **Handlungsabsicht** als **Ganzes** umfasst.[97]

---

[95] vgl. mein Projektpapier Nr. 6: Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (14. 12. 1998).

[96] Wir befinden uns in der Nähe des *"Drehtürprinzipes"*, das Viktor von Weizsäcker formuliert hat. Dieses Prinzip bringt zum Ausdruck, wie sich Wahrnehmen und Bewegen in ihrer Einheit gegenseitig verdecken.
Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.
vgl. auch: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises Hamburg 1997

[97] in meinem Beitrag "Die 'MuDo-Methode' im Skisport - Versuch einer praktischen Umsetzung", in: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst.

Diese *Trialektik* versucht man in fernöstlichen Bewegungskünsten wieder auf eine *Dialektik* zu reduzieren. Man strebt dabei meditativ an, die *Handlungsabsicht* auszublenden und will dadurch ***absichtslos*** werden.

Diese *Absichtslosigkeit* ermöglicht es dann, in der ***Raumspannung***[98] zwischen **Ziel** und **Leibesmitte** in sachlicher *Gelassenheit zu warten.*

Am Beispiel des japanischen Bogenschießens habe ich beschrieben, wie im *Pulsieren* der *achtsamen Kohärenz* (einerseits mit dem Ziel und andererseits mit dem eigenen Bewegen) eine *Raumspannung* entsteht, die beim körperlichen Leisten das *"In-Form-sein"* prägt.

Je nach Akzentuierung der *Achtsamkeit* auf das Ziel oder auf das Selbstbewegen gibt es dann beim Schießen zwei unterschiedliche Erlebensweisen**:**

- beim Einswerden mit dem Ziel stellt sich das Erleben *"Es schießt"* ein;
- während sich im umgekehrten Fall ein Erleben in der Art einstellt, als würde das *"Ziel in den Schuss laufen".*

Es gibt mehrere Wege, in die Ganzheit des Bewegens *achtsam* einzudringen und zur Sinnorientierung im Bewegen zu finden. Wir können das Wahrnehmen akzentuieren und versuchen, im *"Öffnen"* zur Welt mit dieser, sich selbst bewegend, eins zu werden.

Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997 S 180 ff, habe ich diese "Trialektik der Achtsamkeit" am Beispiel des Erlernens des Skilaufens skizziert und dargestellt, wie sich in dieser *"trialektischen Komplementarität" "Praxisorientierung", "Technikorientierung"* und *"Handlungsorientierung"* gegenseitig *"verwinden"* und *"entwinden".*

[98] zur Frage, wie der Mensch im achtsamen Bewegen um sich seinen Raum aufspannt, vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

Es ist aber auch möglich, beim *"Zentrieren"* einzusteigen und zu versuchen, die *"Mitte"* des eigenen Bewegens *achtsam* zur Form zu entfalten und über dieses Vertiefen in den Raum hinauszugreifen.

> *"Wenn wir die Bewegung als 'Antwort' auf eine motorisch lösbare 'Frage' betrachten, dann wird in der 'Arbeit der Achtsamkeit' aus der Antwort der in ihr liegende **Sinn**, d.h. die zu ihr gehörende Frage, gleichsam herausgezogen.*
> *Im achtsamen Hinwenden auf die Form der Antwort wird **in ihr** ihr Sinn erfasst.*
> *Dies erfolgt über die **Inhaltlichkeit** der Achtsamkeit, welche die Person mit der Welt **real** verbindet.*
> *So wird über den Inhalt der Achtsamkeit das Leistungsfeld, das in die Umwelt real hinausgreift, aufgespannt.*
> *In der 'Arbeit der Achtsamkeit' wird also durch das Differenzieren des Akzentgefüges der Achtsamkeit immer mehr Freiheit gewonnen.*
> *In diesem Prozess arbeitet sich die Achtsamkeit auf die tragende 'Grund-Kohärenz' von Person und Umwelt vor.*
>
> > *In der Tiefe der Bewegung, in ihrem Sinn, wird sozusagen **von innen her real in den Raum hinausgegriffen.***
>
> *In der Tiefe des Akzentgefüges der Achtsamkeit wird im Bewegen die fundamentale Verbundenheit, die 'Sinn-Orientierung', die Intention auf die Welt erlebt und in Achtsamkeit erfasst.*[99]

---

[99]Dieses Zitat stammt aus meinem Beitrag Theorie der Leistungsfelder 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen' in: Horst Tiwald Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen Hamburg 1996 S 72 In diesem Beitrag wird auch das japanische Bogenschießen diskutiert.

Projektpapier Nr. 8

Körper, Geist und Psyche

(12. 01. 1999)

Wir wollen uns erinnern, dass ich in meinen Gedankengängen der Methode der *Komplementaritäts-Betrachtung* folge. Das *Ganze* setzt sich aus dieser Sicht zu einem *spannenden Feld* auseinander, das von *Polen* markiert wird. Die *Pole entwinden* sich dem *Ganzen* und sind in ihrem *entwundenen* Zustand jeweils selbst ein *komplementäres Ganzes*, das **in sich** ebenfalls eine *Spannung* von *Polen* enthält.

> Das *Ganze* setzt sich *entwindend* zu *Polen* auseinander, wobei die *Pole* sich einerseits gegenseitig *verwinden*, andererseits aber in sich selbst ein *verwundenes komplementäres Ganzes* bilden.
> Die *Komplementarität* kehrt so auf allen Ebenen des *Auseinandersetzens* wieder.

Mit diesem *Bild* als Hintergrund betrachte ich einerseits das *Leben* als ein *komplementäres Ganzes* von *Erleben* und *Lebendigkeit*, andererseits fasse ich die ***Lebendigkeit*** selbst als eine komplementäre Einheit von ***körperlichem Bewegen*** und ***Achtsamkeit*** auf.
Die ***Achtsamkeit*** sehe ich wiederum als ein *komplementäres Bewegen*, das einerseits im *verbindenden Bewegen* mit dem Objekt **vereint**, andererseits im *grenzsetzenden Bewegen* **unterscheidet**[100]. Das *Bewegen* wird hier ganz grundsätzlich als ein *Prozeß* betrachtet, der sich nicht nur in den körperlichen Erscheinungen findet. Auch die *Achtsamkeit* bewegt sich!

In dieser Betrachtung *entwindet* sich bei der Entwicklung des *Lebens* (im *Mensch-Tier-Übergang*) die ursprünglich entstandene Einheit von

---

[100] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

Bewusstsein und *Willkür*, so dass einerseits das *Bewusstsein* der *Willkür*, andererseits die *Willkür* dem *Bewusstsein* **voraneilen** kann.[101]

> Das *Bewusstsein*[102] ist dabei geprägt durch das ***bildhafte Sosein***, die *Willkür* durch das ***körperliche Tun***.

Die Fähigkeit *"sich gegenseitig voraneilen zu können"* schafft Erscheinungen, die uns jeweils ein *Henne-Ei-Problem* aufgeben, wie es uns bei der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen begegnet.

> Aus der *Selbsterfahrung* wissen wir einerseits, dass wir mit unserem *Tun* einem uns vorerst im *Bewusstsein* gegebenen *Bild* **folgen** können. Wir können uns zum Beispiel vorerst bildlich vorstellen, unsere Faust zu ballen und daraufhin dies auch wirklich tun.

Wir könnten aus dieser Sicht zu der Verallgemeinerung gelangen, dass alle körperlichen Bewegungen, ob bewusst oder unbewusst, ***bildgesteuert*** sind. Dieser Ansicht folgte akzentuiert LUDWIG KLAGES[103].

> Andererseits wissen wir aber, ebenfalls aus unserer *Selbsterfahrung*, dass auch das körperliche *Tun* vorausgehen kann und wir uns aus diesem *Tun* ein *Bild* herausziehen können. Es kann sich zum Beispiel beim Experimentieren mit dem eigenen Bewegen eine Bewegung praktisch ergeben, die wie nie vorher gesehen oder selbst realisiert haben. Wenn es uns nun gelingt, in unserem *Selbstbeachten* dieses Bewegen

---

[101] vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998) und mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (7. 12. 1998).

[102] hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens bzw. zu wissen*, "*Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und *"Willkür"* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

[103] Der deutsche Philosoph und Psychologe Ludwig Klages (1872-1956) ist besonders durch seine *Lebensphilosophie* bekannt geworden.
Vgl. Ludwig Klages. Vom Wesen des Bewusstseins. Leipzig 1921.
Ludwig Klages. Der Geist als Widersacher der Seele. München 1960.
Hans Eggert Schröder. Vom Sinn der Persönlichkeit. Ein Beitrag zum Menschenbild von Ludwig Klages. In: Psychologische Rundschau. Bd. VIII/3. Göttingen 1957.

> in seiner Form zu erfassen, dann haben wir aus unserer eigenen Praxis ein ihr mehr oder weniger ensprechendes Bild herausgezogen.

Zu dieser Sicht gehören Aussagen, wie**:**

> *"Ich weiß erst was ich denke, wenn ich höre, was ich sagte bzw. wenn ich lese, was ich schrieb."*

oder

> *"Um tun zu können, was ich denke, muss ich vorerst denken können, was ich tue!"*

Verallgemeinern wir wiederum diese Beobachtung, dann kommen wir zu der Ansicht, dass das ***Körperliche*** immer dem *bildhaft bewussten* ***Erleben*** vorangeht. Dies entspricht zum Beispiel der **Gefühlstheorie** von JAMES[104] und LANGE[105], die im vorigen Jahrhundert aufgestellt wurde. Nach dieser Theorie ist man fröhlich, indem man lacht und lacht nicht, weil man fröhlich ist.

---

[104] Der amerikanische Philosoph William James (1842-1910) zählt mit Charles Sanders Peirce (1839-1914) und John Dewey (1859-1952) zu den Hauptvertretern des amerikanischen Pragmatismus (pragma=Handlung), der die Bedeutung eines Gedankens in seiner Wirkung in der wirklichen Welt sieht und damit besonders an der handlungsrelevanten Seite des Denkens interessiert ist. Der Pragmatismus forderte zur Abkehr von der praxisfernen Theoriebildung in der Philosophie auf.

[105] Der dänische Philosoph und Psychologe C. G. Lange vertrat die Ansicht, dass die Veränderungen im Blutkreislauf identisch mit den Emotionen seien.
C. G. Lange. The emotions. Baltimore 1885.
Ewert schrieb:
"Ein klassisches Beispiel für das Rückkoppelungsprinzip finden wir in dem James (1884, 1890) - Langeschen (1885) Paradox. Dieses behauptet, dass auf die Wahrnehmung einer Gefahr zunächst eine Fluchtreaktion folge, und erst darauf (nach Rückmeldung der Sinnesempfindungen) das Gefühl von Schreck oder Furcht." Aus: Otto M. Ewert. Sematologie des Ausdrucks. In: R. Kirchhoff. Ausdruckspsychologie. Band 5 von: Handbuch der Psychologie - in 12 Bänden. (Hrsg. K. Gottschaldt/Ph. Lersch/ F. Sander/ H. Thomae). Göttingen 1965.

Aus dem Schauspieltraining wissen wir , dass ein Einstieg in die *Ganzheit* von *Erleben* und *Lebendigkeit*, sowohl vom *körperlichen Tun*, als auch vom *sprachlich/bildlichen Bewusstsein* her möglich ist:

- man kann sich ein ***Bild*** der dem gewünschten Erleben **zugeordneten Situation** imaginieren, um das schauspielerisch angestrebte *Erleben* und die entsprechenden *Ausdrucksbewegungen* nachzuziehen; ich erinnere mich zum Beispiel bildlich-lebhaft an eine Situation, in der ich sehr erfreut war, um das entsprechende Gefühl der Freude in mir zu aktualisieren;
- es ist aber auch der direkte Einstieg über ein ***sprachlich*** geleitetes ***Bild des Erleben*** selbst möglich; ich stelle mir zum Beispiel lebhaft die *körperlichen Empfindungen* vor, die mein Erleben der Freude früher begleitet haben;
- oder man kann auch über das ***willkürliche Tun*** einsteigen und die zugeordnete *Ausdrucksbewegung* ***darstellen***, zum Beispiel versuchen, die *körperliche* Bewegung eines herzlichen Lachens realisieren.

Mit einem vorerst gefühlsneutralen *willkürlichen* körperlichen Bewegen evoziert man in diesem Fall das entsprechende Gefühl, was wiederum rückwirkend die körperliche Darstellung der Freude einer schauspielerisch gewünschten *Echtheit* annähert.

Dieses Gesetz der Wechselwirkung von Seelischem und Körperlichem ist keine neue Erkenntnis.

LESSING erwähnte es, wie selbstverständlich, bereits 1767 in seiner *"Hamburgischen Dramaturgie":*

> *"Wieweit ist der Akteur, der eine Stelle nur versteht, noch von dem entfernt, der sie auch zugleich empfindet!*
> *Worte, deren Sinn man einmal gefasst hat, die man sich einmal ins Gedächtnis geprägt hat, lassen sich sehr richtig hersagen, auch indem sich die Seele mit ganz andren Dingen beschäftigt;*
> *aber alsdann ist keine Empfindung möglich.*
> *Die Seele muss ganz gegenwärtig sein;*
> *sie muss ihre Aufmerksamkeit einzig und allein auf ihre Reden richten und nur alsdann -*

Aber auch alsdann kann der Akteur wirklich viel Empfindung haben und doch keine zu haben scheinen.

Die Empfindung ist überhaupt immer das streitigste unter den Talenten eines Schauspielers.
Sie kann sein, wo man sie nicht erkennet;
und Empfindung ist etwas Inneres, von dem wir nur nach seinen äußeren Merkmalen urteilen können.

Nun ist es möglich, dass gewisse Dinge in dem Baue des Körpers diese Merkmale entweder gar nicht verstatten oder doch schwächen und zweideutig machen.
Der Akteur kann eine gewisse Bildung des Gesichts, gewisse Mienen, einen gewissen Ton haben, mit denen wir ganz andere Fähigkeiten, ganz andere Leidenschaften, ganz andere Gesinnungen zu verbinden gewohnt sind, als er gegenwärtig äußern und ausdrücken soll.
Ist dieses, so mag er noch so viel empfinden, wir glauben ihm nicht:
denn er ist mit sich selbst im Widerspruche.

Gegenteils kann ein anderer so glücklich gebauet sein;
er kann so entscheidende Züge besitzen;
alle seine Muskel können ihm so leicht, so geschwind zu Gebote stehen;
er kann so feine, so vielfältige Abänderungen der Stimme in seiner Gewalt haben;
kurz er kann mit allen zur Pantomime erforderlichen Gaben in einem so hohen Grade beglückt sein, dass er uns in denjenigen Rollen, die er nicht ursprünglich, sondern nach irgendeinem guten Vorbilde spielet, von der innigsten Empfindung beseelet erscheinen wird, da doch alles, was er sagt und tut, nichts als mechanische Nachäffung ist.

Ohne Zweifel ist dieser ungeachtet seiner Gleichgültigkeit und Kälte dennoch auf dem Theater weit brauchbarer als jener.
Wenn er lange genug nichts als nachgeäfft hat, haben sich endlich eine Menge kleiner Regeln bei ihm angesammelt, nach denen er selbst zu handeln anfängt, und durch deren Beobachtung (zufolge dem Gesetze, dass eben die Modifikationen der Seele, welche gewisse Veränderungen des Körpers hervorbringen, hinwiederum durch diese körperlichen Veränderungen bewirket werden) er zu einer Art von Empfindung gelangt, die zwar die Dauer, das Feuer derjenigen, die in der Seele ihren Anfang nimmt, nicht haben kann, aber

doch in dem Augenblicke der Vorstellung kräftig genug ist, etwas von den nicht freiwilligen Veränderungen des Körpers hervorzubringen, aus deren Dasein wir fast allein auf das innere Gefühl zuverlässig schließen zu können glauben.

Ein solcher Akteur soll z. E. die äußerste Wut des Zornes ausdrücken;
ich nehme an, dass er seine Rolle nicht einmal recht verstehet, dass er die Gründe dieses Zornes weder hinlänglich zu fassen, noch lebhaft genug sich vorzustellen vermag, um seine Seele selbst in Zorn zu setzen.
Und ich sage:
wenn er nur die allergröbsten Äußerungen des Zornes einem Akteur von ursprünglicher Empfindung abgelernet hat und getreu nachzuahmen weiß - den hastigen Gang, den stampfenden Fuß, den rauhen, bald kreischenden, bald verbissenen Ton, das Spiel der Augenbrauen, die zitternde Lippe, das Knirschen der Zähne usw. –
wenn er, sage ich nur diese Dinge, die sich nachahmen lassen, sobald man will, gut nachmacht:
so wird dadurch unfehlbar seine Seele ein dunkles Gefühl von Zorn befallen, welches wiederum in den Körper zurückwirkt und da auch diejenigen Veränderungen hervorbringt, die nicht bloß von unserm Willen abhangen;
sein Gesicht wird glühen, seine Augen werden blitzen, seine Muskel werden schwellen;
kurz er wird ein wahrer Zorniger zu sein scheinen, ohne es zu sein, ohne im geringsten zu begreifen, warum er es sein sollte."[106]

Hier geht also das *Tun*, welches allerdings einer *bildlichen Vorstellung* dieses *Tuns* folgt, dem gewünschten *Erleben* voran. Etwas anders ist es beim bekannten *Autogene Training*[107]*.* Dieses basiert auf dem Verfahren, sich innerlich *sprachliche* Formeln, zum Beispiel *'mein Arm wird schwer'*, vorzusprechen, was unmittelbar zu körperlichen Veränderungen führt**:**

---

[106] Gotthold Ephraim Lessing. Hamburgische Dramaturgie. Drittes Stück. Den 8ten Mai 1767.
[107] I. H. Schultz. Das autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Stuttgart 1969.[014]

vorausgesetzt, es besteht bereits die Fähigkeit, sich in das Gesprochene intensiv **hineinzuversetzen**, also sich mit ihm zu *identifizieren*. Ziel des *Autogenen Trainings* ist aber nicht das hinwendende Ausmalen eines gedanklichen *Bildes*, sondern der Ersatz eines *Bildes* durch die zutreffende *Sprache* und die *Radikalisierung*, d.h. die Verkürzung der *sprachlichen* Ausformulierungen auf knappe *sprachliche Formeln* und *Signale*.

> Eine ähnliche Umsetzung, die jedoch beim Ausmalen der *Bildlichkeit* bleibt, geschieht bei der sogenannten *Ideomotorischen Reaktion*, die im sportlichen *Mentalen Training*[108] genützt wird.
> Diese Reaktion wird durch den sogenannten *Carpenter Effekt*[109] erklärt, den der englische Physiologe WILLIAM BENJAMIN CARPENTER (1813 bis 1880) experimentell nachgewiesen hat.

Der *Carpenter Effekt* beschreibt die Tatsache, dass, wenn man sich selbst intensiv *bildlich* vorstellt, seine Faust zu ballen, in der entsprechenden Muskulatur eine Innervation stattfindet, d. h. geringe, aber spezifische Aktionsströme feststellbar sind.

So konnten beim Denken simultane Innervationen im Kehlkopf und beim Rechnen solche in den Fingern nachgewiesen werden.

Hier erfolgt also ebenfalls der Ansatz bei der *bildlichen* Vorstellung.

> Es gibt aber, wie ich mit dem Zitat LESSINGS verdeutlichen wollte, auch den gegengerichteten Prozess, der beim Körper beginnt.
> Die *Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*, wie sie besonders klar in der *Theorie des Gestaltkreises* von VIKTOR von WEIZSÄCKER[110] ausgesprochen wird, ist hierfür eine Erklärung.

---

[108] Horst Tiwald. Sportler im Psycho-Training. In: Bild der Wissenschaft. Stuttgart 1972/12.

[109] Rudolf Allers/Ferdinand Scheminzky. Über Aktionsströme der Muskeln bei motorischen Vorstellungen und verwandten Vorgängen. In: Pflügers Archiv für Physiologie (212) 1926.

[110] Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.

Was hier *willkürlich* in verschiedenen Trainingsverfahren genützt wird, sind aber Prozesse, die auch *ohne willkürliche* Beteiligung immer in uns ablaufen.

> Unser phylogenetisches und ontogenetisches **Gedächtnis**, das die *Schichten unserer Persönlichkeit*[111] prägt, ist gleichsam eine Sammlung von *Bildern*, die eben geschichtet ist und auf allen Ebenen und zwischen den Ebenen **Wirkungen** ausübt.
> So steuert unsere Vergangenheit über ihre permanent *gegenwärtige Bildhaftigkeit* uns im bewussten und unbewussten Wahrnehmen, Vorstellen, Denken und Handeln im Wachsein genau so wie im träumenden Schlafen.
> In diesen inneren *"Landkarten"* können wir aber in einer meditativ träumenden Haltung *achtsam* herumreisen, was man als ***"Surfen im Intranet"*** bezeichnen könnte.
> Wir können dabei allerdings auch kreativ neue Muster symbolischer Formen entwerfen.

Um in diesem, oft auch durch außen wahrgenommene *symbolische Formen* angetriebenen, inneren "Steuerungschaos" Ordnung zu schaffen**:**

- versucht man mit bestimmten Verfahren, gezielt manche *Bilder* an andere zu binden, d.h. *"an die Kette zu legen"* und zu entkräften;
- man kann aber auch ordnungschaffend beruhigen, indem man ***neue wirksame Bilder***, durch Suggestion, zum Beispiel in einer Hypnose, in unser geschichtetes Gedächtnis gezielt implantiert.

In dieser Absicht haben sich eine Fülle ***"psychochirurgischer"*** Methoden entwickelt, die im *Sosein* unseres Unbewussten gezielt *informationell* operieren und auch *bildhafte "Prothesen"* erfolgreich einsetzen.

Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

[111] vgl. Erich Rothacker. Die Schichten der Persönlichkeit. Leipzig 1938.
Erich Rothacker. Probleme der Kulturanthropologie. Bonn 1948.

Diese sehr brauchbaren therapeutischen Ansätze folgen, wie unschwer zu erkennen ist, der Annahme des *Primates des Bewusstseins* bzw. der führenden Wirkung der *Symbole*, *Bilder* und *Ideen*.

> Würde man Spaß daran finden, alles in Schubladen einzuordnen, dann könnte man diesen sich vereinseitigenden Ansatz als *"idealistisch"* bezeichnen.

Diese innerhalb eines bestimmten Anwendungsbereiches sehr erfolgreichen Verfahren treffen aber in der Praxis auch auf ihre Grenzen.

Wenn diese *informationellen Verfahren*, welche die *Kraft der Bilder* betonen, in Bereiche kommen, wo es für sie schwierig wird, erfolgreich zu sein, dann übergeben sie an andere Verfahren.

> Meist sind es dann solche, die wiederum das *Primat des Körpers* unterstellen. Diese Verfahren sind aber meist nicht bewegungsorientiert *energetisch*, sondern *stofflich* akzentuiert.
> Hier wird dann der Körper über *Stoffe (*Psychopharmaka, Drogen) beeinflusst oder es werden in *"stofflicher Chirurgie"* Teile entfernt, getrennt oder implantiert.

Hier werden wieder die drei Aspekte der *Materie* deutlich, in denen Maßnahmen gesetzt werden können

- *Stoff* (Körper)
- *Energie* (Akt, Bewegung)
- *Information* (Form, Bild, Sprache).

Den Menschen als ein ***stoffliches*** Wesen aufzufassen, ist der ursprüngliche naturwissenschaftliche Ansatz.

Man suchte zuerst bestimmte *Stoffe* (zum Beispiel den *Stein der Weisen* und *Lebenselixiere*) und operierte den *Stoff* (Körper), indem man ihn räumlich trennte.

Es ist interessant, dass zur Zeit des *Barocks*, als eine starke Begegnung mit östlichem Gedankengut stattfand[112], die akzentuiert ***ener-***

---

[112] vgl. Adolf Reichwein. China und Europa. Berlin 1923.
Hartmut Walravens. China illustrata. Das europäische Chinaverständnis im Spiegel des 16. bis 18. Jahrhunderts. Wolfenbüttel 1987. Aus-

getische Sichtweise des Menschen auch im Abendland stärker bekannt wurde.

MESMER[113] praktizierte im 18. Jahrhundert die Lehre des *animalischen Magnetismus* (*tierischen Magnetismus*), der durch *rhythmisches* Streichen bestimmter Körperteile und durch *achtsames* Fixieren eines Gegenstandes ausgelöst wurde. MESMER gilt als Vater der modernen *Hypnose-Therapie*

VÖLGYESI[114]schreibt hierzu:

> *"Vielleicht gelingt es hier, durch eine kurz skizzierte historische Darstellung mehr Klarheit in die Vorstellung zu bringen**:***
> *Hypnotische Prozeduren lassen sich unter verschiedenen Namen in der Medizin ethnischer Gruppen im asiatischen Raum, in der Medizin der Antike und des Mittelalters nachweisen.*
> *Wesentlich für die Entwicklung in Europa war dann Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493-1541).*
> *Er versuchte als erster, die vorher auf vielerlei Weise erklärten 'okkulten Erscheinungen und Prozeduren' in ein heute begreiflicherweise veraltetes naturwissenschaftliches System zu fassen.*
> *Die Grundlage seiner Theorie bildete der auf die Lebewesen wirkende **'sideromagnetische' Einfluss der Gestirne**.*
> *In den magisch-magnetischen Vorstellungen von Paracelsus flossen mehrere Begriffe zusammen, wie der physikalische Magnetismus, 'Sympathie und Antipathie' fordernde Chemikalien, der 'Welt- und Planetenmagnetismus' und die primitiven Zauberformeln.*
>
> *Als zweiter muss der hochgelehrte Jesuitenpater aus Rom, Athanasius Kircher[115] (1606-1680), als Vorläufer des **'Magnetismus animalis'** genannt werden.*

---

stellungskatalog: Europa und die Kaiser von China 1240-1860. (Berliner Festspiele "Horizonte ´85") Frankfurt 1985: Inselverlag.

[113] Franz Anton Mesmer (1734-1815).

[114] Franz Andreas Völgyesi. Die Seele ist alles. Von der Dämonologie zur Heilhypnose. Zürich 1967.

Franz Andreas Völgyesi. Menschen- und Tierhypnose mit Berücksichtigung der Stammes- und Einzelentwicklung des Gehirns. Zürich 1963.

*1646 beschrieb er bereits jenes eigenartige, nach ihm benannte **'Experimentum mirabile'**, die Verzauberung eines Hahnes.*
Sie war die erste wissenschaftlich behandelte klassische Erscheinung der sogenannten Tierhypnose.

*Die dritte Station war der Jesuitenpater ungarischer Abstammung , Prof. Maximillian Hell, ein bekannter Wiener Astronom (1720-1792), der gleichfalls zahlreiche **'magnetische Kuren'** durchführte.*
Er ersetzte den Himmels- und Mineralmagnetismus bereits durch einen aus Magnetstahl verfertigten 'Zauberstab'.

Eine Neuerung des Paters war auch die, dass er nicht nur hufeisenförmige Stücke und Wünschelruten, sondern auch anders geformte Magnete, wie z.B. nieren-, leber-, herz-, lungen- und gebärmutterförmige Eisenmagnete, anfertigen ließ und diese über den schmerzhaften Körperteilen befestigte.
Wieder waren die Ergebnisse überraschend.
Auch bei den magnetischen Eisenkuren von Hell heilten die Symptome im allgemeinen bei 60 bis 70 Prozent der Kranken.
Darüber hinaus aber besserte sich auch das Allgemeinbefinden der Patienten, so dass sie oft ganz gesund wurden.

Ferner gehört hierher Johannes Gassner, der bekannte österreichische 'teufelaustreibende Geistliche ('Exorzist'), der Tausende zu ihm pilgernde Kranke durch Besprechen, Handauflegen und hauptsächlich mit den offiziellen teufelaustreibenden Zeremonien der Kirche heilte.

Durch die vielen der Vorgenannten, besonders aber durch Hell und Gassner, erfuhr Franz Anton Mesmer (1734-1815) den wirksamen Antrieb, durch den er dann zu neuartigen Vorstellungen gelangte.

---

[115] Athanasius Kircher veröffentlichte 1667 das Werk *"China illustrata".* Bei ihm studierte der 1614 in Trient geborene Jesuit Martino Martini, der nach 1643 als Geograph 10 Jahre in China unterwegs war. Seine Berichte über Kultur, Sitten, Gebräuche, Religion und Politik gaben ein anschauliches Bild des Lebens der Chinesen im 17. Jahrhundert. 1655 ließ er in Amsterdam sein aufsehenerregendes Werk *"Novus Atlas Sinensis"* drucken.

Es reifte in ihm die Meinung, dass es zum Hervorrufen von zahlreichen besonderen Lebenserscheinungen 'eigentlich gar keines Himmels-, Mineral- oder Eisenmagnetismus' bedürfe. Es genüge die Wirkung des von ihm persönlich ausgehenden 'Fluidums' zur Magnetisierung der Kranken und der Menschen im allgemeinen.
*Er nannte es **'Magnetismus animalis'**, was dann später zu 'tierischen Magnetismus' verdeutscht wurde.*
Durch Mesmer wurden die Kranken in eine 'Krise' gebracht, worunter heute 'Nervenanfall', 'Neuroschock', 'Bewegungssturm' verstanden wird."[116]

In der Praxis stellte sich, aus der Krankheitslage der Patienten heraus, sehr oft ein enger Zusammenhang von MESMERS Methode mit der Sexualität ein, was Aufsehen und Misstrauen erregte.

DOUCET beschreibt das Wirken MESMERS in Hinblick auf die später entstandenen *Hypnose-Methode* von CHARCOT:

"Aber die öffentliche Erörterung der Tatsache, dass unbewusste sexuelle Wünsche mit körperlichen Symptomen der Hysterie einhergingen, war selbst für einen so berühmten Universitätslehrer wie Charcot nicht opportun.
Sexualität war für die prüde Gesellschaft des ausgehenden 19. Jahrhunderts tabu.
*Und gerade im Zusammenhang mit suggestiven Befehlen musste die Erwähnung der Sexualität höchst verdächtig erscheinen, war doch noch die Erinnerung an einen Vorgänger wach, an Franz Anton Mesmer (1733- 1815), dessen Hypnosetherapie aufsehen erregt hatte, und dem die fatale **'chose genitale'** rund hundert Jahre zuvor zum Verhängnis geworden war und ihm den Ruf eines Scharlatans eingetragen hatte.*
Ganz unschuldig war Mesmer allerdings nicht in den Ruf der Scharlatanerie geraten.
Denn die von ihm in PARIS 1778 errichtete Klinik, nachdem er einen Ruf Ludwig XVI. gefolgt war und Wien verlassen hatte, entsprach ebensowenig den allgemeinen Vorstellungen einer Heilanstalt wie das Geisteskrankenasyl BICETRE mit seinen lichtlosen Verliesen.

---

[116] Franz Andreas Völgyesi. Die Seele ist alles. Von der Dämonologie zur Heilhypnose. Zürich 1967. S 188 f.

Die Einrichtungen des Mesmerschen Institutes stellten sozusagen das Extrem der Bicetre in der gegensätzlichen Richtung dar.
Die Behandlung bei Mesmer fand als Gruppentherapie statt und bedeutete ein gesellschaftliches Ereignis.
Der Behandlungsraum war mit eleganten Möbeln und kostbarsten Teppichen ausgestattet.
Kunstvolle Arrangements von duftenden Orangenblüten und Zweigen in Silberschalen und Porzellanvasen, gedämpfter Kerzenschimmer, der in zahlreichen Spiegeln reflektierte und die sanfte, einschmeichelnde Musik eines unsichtbaren Orchesters schufen eine harmonische Atmosphäre des Wohlbehagens.
In der Mitte des Saales stand das geheimnisvolle ***baquet****, von dem alle Welt sprach - ein runder Eichentrog, dessen Boden mit Eisenfeilspänen bedeckt war, auf denen, symmetrisch angeordnet, mit Wasser gefüllte Flaschen standen.*
Gebogene Eisenstäbe ragten aus Löchern im Zauberdeckel und stellten die Verbindung mit den Patienten und den Flaschen mit dem angeblich magnetisierten Wasser her.
Die ganze Anordnung war diskret von Gardinen verhüllt.
In mehreren Reihen saßen die Patienten im Kreis um das ***baquet*** *und hielten sich die Hände.*

Andachtvolle Stille herrschte, wenn der Meister im violetten Talar, gefolgt von einigen jungen, ausgesucht schönen Gehilfen die Szene betrat und begann, mit einem langen vergoldeten Eisenstab die kranken Körperstellen seiner Patienten zu berühren.
Jeder glaubte zu spüren, wie ein heilkräftiger magnetischer Strom von Mesmer in seinen Körper floss.
Bei den meisten hatte das höchst merkwürdige Folgen.
Sie begannen eine seltsame Wärme zu spüren und zu schwitzten.
Andere fingen an, mit den Augen zu rollen, zu zucken, die Glieder zu verrenken und um sich zu schlagen.

Kurzum:
es traten alle die Symptome auf, die Charcot später ***la grande hysterie****, den hysterischen Anfall, nannte.*

In derartigen Fällen pflegte Mesmer seinen goldenen Stab beiseite zu legen und seine Patienten mit den Augen zu fixieren, wobei er, beim Kopf beginnend, den Körper bis zu den Füßen sanft mit den Fingern bestrich, bis der Betreffende Erleichterung verspürte.

Von den Gehilfen wurde er dann in einen gepolsterten Raum gebracht, wo der Krise rasch eine wohltuende Entspannung folgte - besonders bei Damen, denen die beengenden Korsetts aufgeschnürt wurden.

Peinlich war nur, wenn junge Frauen von der magnetischen Behandlung durch Mesmer manchmal so beglückt waren, dass sie den Meister durch den Saal verfolgten und ihn flehentlich um einen erneuten Anfall baten.

Soweit die zeitgenössischen Berichte.

Die therapeutische Wirkung seiner krisenlösenden Suggestivbehandlung hatte Mesmer richtig erkannt.
Die wissenschaftliche Anerkennung, die er sein ganzes Leben hindurch erhoffte, blieb ihm jedoch in Paris versagt.
Er wollte sich nicht damit begnügen, Modearzt und Liebling der Hofgesellschaft zu sein.
Enttäuscht verließ er drei Jahre später die französische Hauptstadt.

Als schließlich Ludwig XVI. auf betreiben des königlichen Leibarztes d´Èslon eine Kommission zur Erforschung des tierischen Magnetismus unter dem Vorsitz von Benjamin Franklin[117] *einsetzte und Mesmer zur Rückkehr bewog, erlebte dieser nun eine nur noch größere Enttäuschung.*
Denn die Kommission befand, dass der von Mesmer entdeckte Magnetismus auf reiner Einbildung beruhe."[118]

Dies stoppte MESMER mit seiner *energetisch* erklärten Methode, aber nicht die Methode selbst.

Diese wurde nun *informationell* erklärt.

Dadurch entwickelte sich eine neue Richtung**:**

die Methode der *Suggestion*.

Insbesondere in *Frankreich* wurde diese wissenschaftlich erforscht.

---

[117] Benjamin Franklin (1706-1790) amerikanischer Naturwissenschaftler, der sich insbesondere der Untersuchung der Elektrizität und des Magnetismus widmete.
[118] Friedrich Doucet. Geschichte der Psychologie. Von den vorchristlichen Philosophen bis zu den Seelenärzten des 20. Jahrhunderts. München 1971.

Aber auch nach *Amerika* strahlte MESMERS Wirken unmittelbar aus und wurde von (mit dem ***Wort*** arbeitenden) *christlichen Glaubensgemeinschaften* aufgegriffen.

Einen guten Einblick in die amerikanische Geisteshaltung des neunzehnten Jahrhunderts, aus der sich (auch bei uns verbreitete) **Manipulationstechniken** herleiten, gab im Jahr **1908** MAX CHRISTLIEB im Vorwort eines von ihm ins Deutsche übersetzten amerikanischen Buches**:**

> *"Auf Emerson[119] geht im wesentlichen zurück, was man heute in Amerika 'New Thougt', die 'neuen Gedanken' nennt.*
>
> *Die Richtung dieser Gedanken geht dahin, einmal den Einfluss des Geistigen auf das Körperliche zu erfassen.*
>
> *Dies tritt zu Tage in psychophysiologischen Versuchen, in zusammenfassenden Werken über die seelischen Eigenschaften der verschiedenen Geschlechter und in Lehren über die Jugenderziehung, vor allem aber in dem, was man drüben 'geistiges Heilverfahren' nennt.*
>
> *Eine uns nüchternen Deutschen vollkommen schwindelhaft erscheinende Form dieser Bewegung ist die 'Christian Science', die von Frau Eddy[120] begründete Kirche der 'Christlichen Wissenschaft', in der die Krankheiten nicht etwa weggebetet, sondern einfach 'weggedacht' werden, indem man den Kranken zu der Überzeugung bringt**:***
> *Körperliches gibt es überhaupt nicht, sondern es gibt nur Geist, und so ist der ganze 'Krankheitszustand' nur ein falscher Gedankengang, der einfach durch richtiges Denken behoben wird.*
> *Das andere, was in den 'Neuen Gedanken' enthalten ist, ist die Lehre, dass zwischen dem geistigen und dem körperlichen Sein kein grundlegender Unterschied besteht, sondern beide auf Schwingungen eines feinen Mediums beruhen**:***

---

[119] Ralph Waldo Emerson (1803-1882) amerikanischer Dichter und Philosoph lehrte die mystische Verbindung des Menschen mit der Weltseele. Er wollte Amerika zum Führer des psychischen Aufstiegs der Menschheit machen.

[120] Mary Baker Eddy (1821-1910) gründete 1879 in Boston die Glaubensgemeinschaft *Christian Science* (*Christliche Wissenschaft*)

Gedanken strahlen unmittelbar von uns aus und auf andere über, Gedanken beeinflussen aber auch den eigenen Körper aufs stärkste.
Damit wäre in der Tat der Gegensatz zwischen Materialismus und Idealismus aufgehoben."[121]

BAUDOUIN schrieb **1924** zu diesem Thema:

"Die Uranfänge der ganzen Bewegung, mit der wir uns hier zu beschäftigen haben werden, sind in den auffälligen, seltsamen Tatsachen des Mesmerschen Magnetismus zu suchen.
Jene Tatsachen sind nichts weniger als klar umrissen, aber jedenfalls konnte so in manchen Geistern die Vorstellung auftauchen, dass vom Menschen gewaltige Geheimkräfte ausstrahlen.
In der Tat sind aus dem Mesmerismus in Amerika die mystische Übung der Christian Science, in Europa der wissenschaftliche Hypnotismus entstanden.

Ein Schüler Mesmers, Quimby, hatte nämlich eine Amerikanerin, Frau Eddy, behandelt, die sich von nun an bemühte, ihrerseits Menschen durch geheimnisvolle Kräfte zu heilen; auf diesem Wege gelangte sie allmählich eben zu jener 'Christlichen Geheimwissenschaft', die das Übel und die Materie leugnet oder vielmehr beide durch diese Leugnung aufzuheben glaubt;
der Geist ist allmächtig, er schafft, was er behauptet, und zerstört, was er leugnet.

Von dieser Lehre sollte sich später, wieder in Amerika, der New Thought.
Der neue Gedanke abzweigen, der die seltsamen Dogmen der Christian Science aufgibt und nur deren philosophischen Kern bewahren will, eine Art verwässerter Emersonismus.
Andererseits wurden einige der von Mesmer geahnten Tatsachen durch Braid[122] *und Charcot*[123] *als Lehre vom Hypno-*

---

[121] Max Christlieb in der Vorrede zu: Orison Swett Marden. Die Macht des Gedankens. Stuttgart 1909.
[122] der englische Arzt James Braid (1795-1860) prägte den Begriff *"Hypnose".*
[123]der Franzose Jean Martin Charcot (1825-1893) war ein führender Neorologe und Neuropathologe seiner Zeit. Charcot wirkte in Paris und wandte die Hypnose bereits als selbstverständliches therapeutisches Mittel an. 1885 ging Sigmund Freud (1856-1939) zu ihm nach

tismus in den Bereich wissenschaftlicher Forschung einbezogen.
Es war das auch ein Quellgebiet zweier neuer gewaltiger Entdeckungsströme in der Psychologie:
Suggestion und Psychoanalyse.

Indem die Schule von Nancy die Theorie der Suggestion ausgestaltete, tat sie etwas, das den Denkgewohnheiten der Epoche völlig zuwiderlief.

Während man selbst in der Psychologie psychologische Deutungen ausschalten wollte und das ganze Geistesleben auf Körperliches zurückzuführen sich bemühte, brachen Lie´bault[124] *und Bernheim kühn mit diesem Modeverfahren und wagten psychologische Deutungen sogar in die Medizin einzuführen.*

'Die Suggestion ist eine Vorstellung, die sich als Tat verwirklicht'.
Damit ist der erste Schritt zur Psychotherapie getan, die, wie die Christian Science, nur auf wissenschaftlicher Erfahrungsgrundlage, vom Geist her Heilungen bewirken will, womit Seelisches als mögliche Ursache im exakt wissenschaftlichen Sinne anerkannt wird, d.h. als eine Klasse von Tatsachen, durch deren Hervorrufung immer gleiche Wirkungen ausgelöst werden.

Indem Freud[125] *durch die Psychoanalyse das Unterbewusstsein aufhellt, trägt er viel dazu bei, uns in das Wirken dieser Ursachen genaueren Einblick zu verschaffen;*
man bekommt nun erst einen Begriff davon, durch welche Kette bewusster und unterbewusster Gedanken und Begeh-

---

Paris, um den methodischen Einsatz der Hypnose kennenzulernen. Vgl. Dieter Wyss. Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart. Entwicklung, Probleme, Krisen. Göttingen 1972.

[124] Liebault und Bernheim wirkten an der *"Schule von Nancy"*, die sich um die methodische Entwicklung von Suggestion und Autosuggestion bemühte. Freud lernte sie 1889 anlässlich eines Besuches in Nancy kennen.

[125] Sigmund Freud gilt zusammen mit seinem Kollegen Josef Breuer (1842-1925) als Begründer der Psychoanalyse. Auf Anregung von Breuer verließ Freud die Methode der hypnotischen Einschläferung und entwickelte die Methode des wachen Sprechens und des wachen Gespräches.

rungen etwa eine nervöse Lähmung hervorgerufen wird oder ein Sich-Verplappern, irgendeine törichte Handlung, ja selbst eine ganz vernünftige Handlung, was den strengen Rationalisten eine besonders demütigende Vorstellung ist.

In Amerika fand unterdessen die Suggestion breiteste praktische Anwendung.
Mystiker und Mystifikatoren suchten sie mit Beschlag zu belegen.

Aber aus der Reibung der Lehre von der Suggestion mit Richtungen, die wie die Christian Science und der New Thought auf einen unbedingten Vorrang des Geistes vor dem Körper hinausliefen, ergab sich etwas ganz Neues:
von der Suggestion, die, als soziales Faktum, wenigstens zwei Personen voraussetzt, einen Suggerierenden und einen, dem suggeriert wird, ging man allmählich zur Autosuggestion über, wobei der fremde Suggerierende ausgeschaltet ist.

Auf die höchst nebelhaft umgrenzte Autosuggestion warf sich zuerst die ganze Wucht der lärmenden amerikanischen Reklame;
sie wurde ins Volk getragen, durch dick und dünn praktisch ausgenutzt, bevor sie wissenschaftlich erforscht war.
Daraus ergab sich ein Wust und Schwall von Büchern und Broschüren, darin sich Bluff gelegentlich zu wissenschaftlicher Leistung erhob oder Religion sich eng dem Bluff verschwistert zeigte.

Erst mit Cue´und der Neuen Schule von Nancy sollte sich aus diesem Wirrwar eine wissenschaftliche Theorie abklären, die jetzt sogar ganz einfach erscheint.
Übrigens hätte schon die natürliche, gradlinige Entwicklung von Bernheims Gedanken zu ähnlichen Ergebnissen führen können.
Jetzt durften schon einige Gesetze ausgesprochen werden.
Und damit trat die Autosuggestion in den Kreis der Vorstellungen, die zu hegen keine Schande mehr war.
So gelangen wir dahin, seelische Tatsachen auch als wahre Ursachen einzuschätzen, die nicht nur auf andere seelische Tatsachen einwirken, sondern nach Naturgesetzen auch auf den Körper."[126]

---

[126] Charles Baudouin. Die Macht in uns. Entwicklung einer Lebenskunst im Sinne der neuen Psychologie. Dresden 1924.

Wir erkennen die amerikanische Entwicklung in den heute populären Verfahren der *Autosuggestion*, zum Beispiel im sogenannten *"positiven Denken".*

Insbesondere SIGMUND FREUD aber, der das psychoanalytische Verfahren, das vorerst stark an die Hypnose gebundene war, aus dieser herauslöste und das *bewusste Gespräch* als Werkzeug einsetze, brachte die *informationelle* Psychotherapie in der Naturwissenschaft, neben der *stofflichen* (chemotherapeutischen und neurochirurgischen) Methode, zur vollen Anerkennung.

Den *energetischen* Ansatz treffen wir heute, erneut vom Osten kommend, zum Beispiel im chinesischen *Quigong* sowie in der *Akupunktur* und der *Akupressur*.

Ich wollte hier aufzeigen, dass sich hier zwei Gedanken kreuzen.

Der eine ist von der ***trialektischen*** (in drei Pole *auseinandergesetzten*) Unterscheidung:

- *Stoff*
- *Energie*
- *Information*

geprägt, der andere von der ***dialektischen*** (in zwei Pole *auseinandergesetzten*) Unterscheidung von

- *Bewusstsein*
- *Körper*

Das *Bewusstsein* übernimmt dabei mit seiner *wirkenden Bildhaftigkeit* die ***informationelle***, der *Körper* dagegen die ***stoffliche*** Rolle.

Da bei dieser Unterscheidung von *Körper* und *Bewusstsein* das *Bewusstsein* vorwiegend mit seiner (teils bewussten teils unbewussten) *Bildhaftigkeit* gesehen wurde, lag es nahe, jenes mit der geschichteten ***Psyche*** zusammen zu denken bzw. auch gleichzusetzen.

Der Unterschied von *Körper* und *Bewusstsein* verwandelt sich dadurch in den Unterschied:

- *Körper*
- *Psyche*

Bei der Unterscheidung *"Körper-Psyche"* wird deutlich, dass hier die materielle Einheit **nur in zwei seiner drei Aspekte** angesprochen wird.

> Der *energetische* Aspekt, der das eigentliche *Wirken* anspricht, ging in seiner Selbständigkeit verloren.
> Er wurde von einem der beiden *auseinandergesetzten* Pole absorbiert.
> Meist wurde das *Energetische* dem *Psychischen* hinzugefügt, das in seiner ***emotionalen Bildhaftigkeit*** den Körper **bewegen** kann.

In der ***Theorie*** entstand zwischen dem *Körper* und der *Psyche* ein Tauziehen um den *energetischen* Aspekt.

> Je nach Aneignung ergaben sich dann sog. ***materialistische*** oder sog. ***idealistische*** Ansätze.
> Die einen ließen den ***Akt*** mit dem ***Körper*** (*materialistische* Ansätze), die anderen mit der ***Psyche*** (*idealistische* Ansätze) beginnen.

Mit der *Dialektik* von *Körper und Psyche* wurden auch die Unterschiede **von** *"Raum und Zeit"* sowie von *"Ausdehnung und Denken"* verknüpft.

In der historischen Entwicklung des Denkens brachte dieses Tauziehen aber auch das Objekt des Streites, den *energetischen* Aspekt der *Materie*, **als eigenständigen Aspekt wieder zu *Bewusstsein***.

Die *Dialektik* von *"Körper und Psyche"* wurde dadurch in manchen Ansätzen zur *Trialektik* von

- *Körper*
- *Psyche*
- *Geist*

erweitert.

Der ***Geist*** wurde in diesen Konzepten als ***Energie*** zum Bewegenden bzw. zum *"Akt"*, sowohl als *"Akt des Bewusstseins"* (Denken) als auch als *"Bewegungsursache des Körpers"*.

In unseren heutigen *Sprachspielen* übernimmt das Wort *"Materie"* meist die Rolle des Wortes *"Stoff"*:

- als ***Materialist*** wird dann jener beschimpft, der die Welt nur *stofflich* sieht;
- jene, die das *Primat der Bilder* (Ideen) vertreten und die Welt letztlich nur *informationell* sehen, werden dagegen als ***Idealisten*** verspottet;
- die sich dem *energetischen* Aspekt zuneigen, werden meist als weltfremde ***Spiritualisten*** (*Spiritus=Geist*) ignoriert und dürfen in der Wissenschaft selten "mitspielen".

  In meiner *Komplementaritäts-Betrachtung* ist mit dem Wort *"Materie"* aber weder *Stoff*, noch *Information*, noch *Energie* gemeint, sondern die ursprünglich und permanent der ***Wirklichkeit*** immer zugrundeliegende ***Möglichkeit***, das ***"Mütterliche"***, das als ***"materia prima"***[127] benannt und auch zum Bezug für die Mystik[128] wurde.

Das Wort *"Energie"* weist auf ARISTOTELES zurück, der zwischen ***"Dynamis"*** und ***"Energeia"*** unterschied.

Wobei *"Dynamis"* die **Möglichkeit**, *"Energeia"* die **Wirklichkeit** meinte.
In der *Mittelalterlichen Philosophie* sprach man dann von ***"Potenz"*** (*Dynamis)* und ***"Akt"*** (*Energeia).*

---

[127] Thomas von Aquin (1224-1274), Schüler von Albertus Magnus (um 1200-1280) wandte die aristotelische Unterscheidung von *"Möglichkeit"* (*Dynamis*, *Potenz*) und *"Wirklichkeit"* (*Energeia*, *Akt*) auf das Ganze der Schöpfung an. Er schuf das Modell eines stufenförmigen Aufbaus des Seins. Dieser reicht von der *"materia prima"*, als einer *"bloßen Möglichkeit",* hinauf bis zu Gott, den er als *"reine Wirklichkeit"*, als *"actus purus"*, sah.

[128] Meister Eckhart schrieb: *"Weil also das Vergangene und das Zukünftige nicht im Sein leuchten, noch unter es fallen, so gibt es von ihnen kein Wissen im Sein oder durch das Sein, da sie dort nicht sind; und das ist die Eigentümlichkeit des Nichtseienden, dass es im Nichtwissen gewusst wird."*
Dietmar Mieth (Hrsg.) Meister Eckhart. Zeugnisse mystischer Welterfahrung. Olten 1979. S 210.

> Die *Dynamis* bzw. die *Potenz,* wurde auch als die der *Wirklichkeit* zugrundeliegende ***"bloße Möglichkeit"***, als *"Materia prima",* aufgefasst. In östlichen Weltbilden wurde dies mit ***"Dao"*** (*China*) oder mit ***"Brahman"*** (*Indien*) bezeichnet.
> In der *christlichen Philosophie*, die GOTT vorwiegend mit der *Erstursache* des *Schöpfungsaktes* verbunden sah, wurde es notwendig, als Gegenbegriff zur *"materia prima",* die als *reine Möglichkeit* (*reine Dynamis*) begriffen wurde, den ***reinen Akt***, den *"actus purus"* zu denken und darin das ***Sein*** und das schöpferische Wesen GOTTES zu sehen.
> Damit fiel aber die *"materia prima"* als *Möglicheit* mehr oder weniger ins *Nicht-Sein* zurück, dem *"nach dem Sein dürstet".*

GOTT sollte daher beides sein**:**

materia prima (*bloße Möglichkeit*) und *actus purus* (*reine Wirklichkeit*) zugleich.

Diese Einheit sollte aber so gedacht werden, dass GOTT wiederum **nicht** die uns als **bewegt** erscheinende *Wirklichkeit* als Welt ist, sondern ein von dieser **losgelöstes** *"Absolutes".*

Diese gedankliche Zumutung brachte natürlich arge gedankliche Probleme.

NIKOLAUS von KUES versuchte diesen Widerspruch auf moderne Art zu lösen.

Er schrieb:

> *"Weil es sich so verhält, dass Gott die absolute Möglichkeit und Wirklichkeit und die Verknüpfung beider ist und demnach alles mögliche Sein als Wirklichkeit, ist offenbar, dass er eingefaltet alles ist;*
> *denn alles, das auf irgendeine Weise ist oder sein kann, ist im Ursprung eingefaltet.*
> *Und was immer geschaffen ist, oder geschaffen werden wird, wird von dem entfaltet, in dem es eingefaltet ist."*[129]

---

[129] Nikolaus von Kues. Trialogus de possest. Das Können-Ist. (Übers. Dietlind und Wilhelm Dupre). In: Nikolaus von Kues. Philosophisch-theologische Schriften. (Hrsg. Leo Gabriel). Bd. II. Wien 1989.
Der deutsche Kardinal Nikolaus von Kues (1401-1464) nahm in seiner dialektischen Philosophie, die vom Zusammenfallen der Gegensätze

In den verschiedenen Sichtweisen GOTTES finden wir die bereits aufgezeigten drei Aspekte der *Materie* wieder.

- Man kann Gott als die **zugrundeliegende *Materie*** selbst ansehen, die als *"bloße Möglichkeit"* selbst **aspektlos** ist, aber doch den ***Grund***, die immanente Basis, aller aspekthaften materiellen Erscheinungen darstellt. *("materia prima ", "Dao", "Brahman").* Bei diesem Gottesverständnis muss man von den Aspekten *"loslassen"* und kann sich dann **kein Bild** von GOTT machen. Was er ist, wird durch ***Negation*** von *Bildern* beschrieben und führt zu einer sogenannten *"negativen Theologie".*

Will man dagegen, GOTT verehrend, ihm *"scheinbar"* **haltgebende** *bildliche* Eigenschaften zuschreiben, dann:

- kann Gott entweder als **Einheit** von formlosem ***Grund*** und geformt wirkendem stofflichen ***Ganzen*** (*Physis, Natur*) angesehen werden, was zur Ansicht einer Allbeseelung der Natur führt,
- oder er kann als ***Absolutes*** gesehen werden**,** das als das schöpfende Prinzip zwar von der *NATUR* **losgelöst** ist, aber doch die *Natur* in sich vorgedacht und *eingefaltet* enthält.

Von den *eingefaltet* gedachten Aspekten der **erscheinenden** *Materie* (*Natur*) kann dann jeweils ein Aspekt besonders betont werden:

- der ***energetische*** Aspekt (Allmacht, *"unbewegter Bewegер", "actus purus",* am Anfang war die *Tat*)
- der ***informationelle*** Aspekt (*eingefaltete* Form, Ordnung, Logos, am Anfang war das *Wort*)
- der ***stoffliche*** Aspekt (Welt, bzw. Fleisch gewordener Gott, verbindende *Liebe*)

Je nach Sichtweise werden in christlichen Auffassungen dann diese drei Aspekte der *"Dreifaltigkeit Gottes"* der *"Dreieinigkeit"* von *"Vater", "Sohn"* und *"Heiliger Geist"* zugeordnet.

GOTT wird dabei, als von der Welt losgelöstes Absolutes, einerseits der ***Stofflichkeit*** der Welt als *Ganzes* gegenübergestellt, andererseits aber mit der Welt über das Fleischwerden Gottes (dem *Stofflichwerden*) verbunden, um sie in der ***Liebe*** zu leiten und zu erlösen.

(*coincidentia oppositorum*) geprägt ist, das moderne naturwissenschaftliche Denken vorweg.

GOTT selbst wird dabei als *Einheit* von drei Positionen gedacht:

- ***Potenz*** (*Dynamis*, *bloße Möglichkeit*, formlose und aktlose ewige Ruhe, *materia prima*, als *Fülle*)
- ***Akt*** (*reiner Akt*, *Erstursache*, Schöpfung, *actus purus*, als *Tat*)
- ***Logos*** (*Information*, allwissend, vorgedachte *Einfaltung aller Ordnung*, als *Wort*)

Die aristotelische Unterscheidung von *Dynamis* und *Energeia* traf zwar einerseits den wichtigen *Unterschied* zwischen *Möglichkeit* und *Wirklichkeit*, verwischte ihn aber andererseits wieder durch den Gedanken, dass die *Erscheinung* in der Art *geformter Stoff* sei, wie der Stein als *"Stoff"* vom Bildhauer seine *"Form"* erhält.

Die *Form* wurde dabei als ***aktiv kräftig***, der *Stoff* als ***passiv leidend*** aufgefasst. Dadurch wurde die *Form* zum ***Wirkenden*** (*Energeia*, *Akt*) und der *Stoff*, d. h. all das, was **aus ihm** durch die jeweilige *Form* gemacht werden könnte, zur ***Möglichkeit*** (D*ynamis*), die dem *Stoff* als *"Potenz"* innewohne.

> Das ***Energetische*** wurde also bei dieser *"Verwischung"* dem ***Informationellen*** zugeschlagen.
> Der *Stoff* blieb als Prügelknabe übrig und wurde damit getröstet, dass in ihm die *Dynamis* als *Möglichkeit* wohne.

Die *Form* wurde zum *Wirkenden* (*Energeia, Akt*), der *Stoff* zum stumpfsinnig *Leidenden*.

> Die *"Leidenspotenz"* des *Stoffes*, das heißt all das, was aus ihm durch die *Form* gemacht werden kann, wurde zur im *Stoff gefangenen Potenz*, zu einer *Potenz*, die dem *Realen* innewohne.

Die *"bloße Möglichkeit"* verkümmerte dadurch zur ***"noch nicht"*** bzw. zur ***"nicht mehr"*** verwirklichten *Form***,** zu einer (in der ***Zeit***) im *Stoff "schlummernden Form"* als einer***"Noch-nicht-Wirklichkeit"***.

Es gibt im Selbstbewegen des Lebens *"eingefaltete Formen"* (z.B. Gene), die in der Entwicklung den *Stoff* gestalten.

> Diese *eingefalteten Formen* sind aber nicht *"unstoffliche Möglichkeit"*, sondern **einfachere** *"stoffliche Wirklichkeit"*, die manipulierbar ist. Im wirklichen *"Akt"* ist der **wirkende** *"Noch-*

> *nicht-Akt"* als ein **anderer** *"Akt" eingefaltet*, nicht als eine *Potenz.*

In meinem Konzept ist dagegen Im ***Realen*** ist die *"bloße Potenz"* als ***formloser Inhalt*** gegenwärtig. Diese nackte *Möglichkeit* wird im *Realen* nicht durch die *Wirklichkeit* vernichtet, sondern sie ***erfüllt*** diese und gibt ihr ihr ***Dasein***.

> Die *Potenz* (*Dynamis*) ist in meinem Weltbild das **immer präsente** "Gegenstück" zur Wirklichkeit (zum *Akt,* zur *Energeia*).
> Es gibt *Wirklichkeit* nicht, weil sie möglich **war**, sondern weil sie möglich **ist**!

Für meinen Denkansatzes ist daher die klare *Unterscheidung* von *Dynamis* und *Energeia* wichtig.

Mit *Dynamis* bezeichne ich die *"bloße Möglichkeit"*, sie ist das *"Nicht-Erscheinende"* der ***Materie***.

Diese gibt ihrer geformten Erscheinung den *"ansich"* seienden ***Inhalt*** und damit das ***Dasein***.

Die jeweils nur aspekthaft erscheinende *Materie* gehört in ihrem *Wirken* und *formenden Wechselwirken* für mich in die Sphäre des ***Aktes***, der *Energeia*. Nur was **wirkt** und ***als Form erscheint***, ist uns fassbar, eben in den drei Aspekten der *Materie*: *Stoff*, *Energie* und *Information*.

Dem Auflösen der *Energeia* (*Akt*, *Wirklichkeit*) in der *Dynamis* (*Potenz*, *Möglichkeit*) kann ich daher genau so wenig folgen, wie dem Gedanken, *dass beim Verwirklichen eine Möglichkeit vernichtet wird*.

> Eine *"noch-nicht-Wirklichkeit"* oder eine *"nicht-mehr-Wirklichkeit"* ist für mich **keine** *Möglichkeit* als *Potenz*, obwohl dies seit alters her miteinander vermengt wurde.
> Eine *"noch nicht Wirklichkeit"* ist immer eine **in der *Wirklichkeit* selbst verborgene** Art von ***Wirklichkeit***, wie sie zum Beispiel in den **Genen** vorliegt, oder sie ist nur ein Denkkonstrukt in der Welt symbolischer Formen, und eben dort ***Akt***.

Auch *Bilder* sind nur dann *wirkend*, wenn sie irgendwie *Wirklichkeit* sind. Hier wird nicht eine **bestimmte *Möglichkeit*** *wirklich*, sondern eine **bestimmte *Wirklichkeit*** bewegt sich in einer ***Metamorphose*** zu einer anderen ***Wirklichkeit***.[130]

> Die *Wirklichkeit* ist, wenn überhaupt, nur in der *Wirklichkeit eingefaltet* und ***entwindet*** sich der *Wirklichkeit*.

Wenn der *Akt* (*Energeia*) zum *Grunde* (zur *materia prima*) geht, dann wird aus der *Dynamis* (*Potenz*) keine **akthaft gerichtete** *Möglichkeit* (keine *Dynamis*, in der *"logosgeprägte Akte"* ***eingefaltet*** sind).

> Die *Dynamis* als *materia prima* ist *"leere Möglichkeit"* und damit als ***Inhalt*** des **Seienden** weder *"Etwas"* noch *"Nichts".*

In meiner *Komplementaritäts-Betrachtung* gehe ich daher der Frage nach, wie dieses (den uns erforschbaren Erscheinungen) Zugrundeliegende **in Bewegung kommt** und zur *Energeia* (zum *Akt*, zur *Bewegung*) wird und wie dadurch eine **in uns** und **für uns** gegenstehende Wirklichkeit entsteht, die uns in den drei Aspekten der *Materie* (*Energie*, *Stoff*, *Information*) fassbar wird.

> Wie also die *Potenz* als ungerichtetes allumfassendes ***Seinkönnen*** gerichtetes **Bewegen** wird, ohne sich selbst zu wandeln, und wie sie als ***Dasein*** das Bewegen trägt.

---

[130] *"Die anderen Ursachen außer der ersten Ursache, die Gott ist, sind nicht Ursache des Seins der Dinge noch des Seienden, insofern es seiend ist, sondern vielmehr Ursache des Werdens.*
Sobald deshalb ihre Wirkung selbst fertig und vollendet ist, haben sie weiterhin keinen Einfluss (mehr) auf sie.
Deshalb trinken und zehren die Wirkungen solcher Ursachen zwar von ihrer Ursache, aber sie dürsten, suchen und verlangen nicht nach ihnen."
Dietmar Mieth (Hrsg.). Meister Eckhart. Zeugnisse mystischer Welterfahrung. Olten 1979. S 230.

Bei der Betrachtung, wie aus der *bloßen Möglichkeit* die **Bewegung** als *Akt* entsteht[131], treffen wir auf die *Komplementarität* von zwei Bewegungen,

- dem *verbindenden Bewegen*
- dem *grenzsetzenden Bewegen*.

Wenn wir das *Ganze* und das *Entwinden* und *Verwinden* unter dem Gesichtspunkt dieser zwei Bewegungen betrachten, dann können wir auf zwei Wegen zu einem strukturierten *Ganzen* kommen**:**

- einerseits kann sich das *Ganze* (*Holon*) als das *Eine* auseinandersetzen;
- anderseits kann sich *Verschiedenes* zu einem *Ganzen* (*System*) zusammensetzen.

Die *Natur* ist aus dieser Sicht eine *komplementären* Einheit von:

- **holistischen** Prozessen des *grenzsetzenden Auseinandersetzens* **in** einem gegebenen *Ganzen*
- **systemischen** Prozessen des *verbindenden Zusammensetzens* **zu** einem *Ganzen*.

Das *Ganze* kann sich in mehrere Pole *auseinandersetzen*. Wir haben bei der *Dialektik* und der *Trialektik* von einem **unmittelbaren** *holistischen Auseinandersetzen* eines *Ganzen* in zwei bzw. drei Pole gesprochen. Es ist denkbar, dass dieses unmittelbare **primzahlige** *Auseinandersetzen* einer *Einheit* sich weiterhin primzahlig fortsetzen kann. Im *holistischen Auseinandersetzen* würden dann jeweils nur jene Anzahl von Polen möglich sein, die einer Primzahl entsprechen. Die Primzahlen würden dann als ***Sprünge*** erscheinen, zum Beispiel als der *Sprung* von Sieben auf Elf. In der ***Lücke*** zwischen diesen beiden Primzahlen hätten aber noch drei andere Anzahlen Platz, die wir zwar

---

[131] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

nicht durch ***holistisches*** *Auseinandersetzen*, wohl aber durch ***systemisches*** *Zusammensetzen* bilden könnten.

> Ich könnte mir vorstellen, dass die Reihe der **Primzahlen** die *Sprünge* der (durch das *holistische Auseinandersetzen*) sich ergebenden **Anzahlen** der jeweils entstehenden **Pole** verdeutlicht.

Eine *holistische Auseinandersetzung* zum *spannenden Feld* einer *Pentalektik* (unmittelbares *Auseinandersetzen* in fünf Pole) gibt die chinesische *"Lehre von den fünf Elementen"* bzw. von den *"Fünf Wandlungsphasen"*.[132]

Die *holistisch* gewonnenen Anzahlen lassen sich, wie schon angedeutet, natürlich wieder *systemisch* zusammensetzen, wodurch sich die *Sprünge* (zwischen den durch *holistisches Auseinandersetzen* gewonnenen Primzahlen) mit weiteren natürlichen Anzahlen von Einsen auffüllen.

Die so gewonnene Reihe der natürlichen (ganzen) Anzahlen lässt sich nun durch **jede** gewonnene Anzahl *systemisch auseinandersetzen*, wodurch "nicht-ganze" Zahlen entstehen und die Frage des *Quantums* des *Teiles* aufgeworfen wird.

Das *Auseinandersetzen* in **gleiche** *Teile* ergibt **Brüche**, das *Auseinandersetzen* in **ungleiche** Teile **Differenzen** (das Zusammensetzen ergibt umgekehrt **Produkte** und **Summen**).

Der Gedankenausflug zur aristotelischen Unterscheidung von *Dynamis* und *Energeia* soll auch helfen, das verbreitete Verständnis des *Rhythmus* kritisch zu verstehen.

> In der oft angenommenen *Dialektik* von *"Leben und Geist",* bei welcher der *Geist* zum *"Widersacher des Lebens"* erklärt wurde, steckt nämlich eine spezifische Verkürzung der gesamten Problematik von *"Möglichkeit und Wirklichkeit"* und deren Verquickung mit anderen Unterscheidungen, insbesondere mit *Raum* und *Zeit*, wobei die ***Zeit*** zur Dimension des ***Lebens*** erklärt wurde: Durch dieses Jonglieren mit Un-

---

[132] vgl. Marcel Granet. Das chinesische Denken. Frankfurt 1985.

terscheidungen wurde die *Möglichkeit* (*Dynamis*) trickhaft zur *Energeia* (*Akt*) verdreht.

Erinnern wir uns:

Dynamis bedeutet *Potenz* (*Möglichkeit*). Von ihr wurde die *Energeia* unterschieden, die *Akt* (*wirkende Wirklichkeit*) meinte.

Bei der herkömmlichen Diskussion des *Rhythmus* hat sich nun alles verdreht**:**

mit dem Wort *Dynamos* wird hier die *"zeitliche Sphäre des Werdens"* bezeichnet, also genau das, was vorher mit *Energeia* (*Akt*, Wirklichkeit) benannt wurde.

Ein Beispiel für diese Verdrehung ist der Ansatz von BARTHEL.

"Logos und Dynamos"
als die
"zwei Seiten desselben Weltgrundes, gleichsam die beiden Spinozistischen 'Attribute' derselben 'Substanz', wenn ich ein historisches Symbol anwenden darf, dessen Worte natürlich nicht passen."
schrieb ERNST BARTHEL,
"Jedenfalls könnte man nach genauer Analogie Spinozas sagen:
Der Weltgrund ist einer und nur einer, nämlich die universelle Polarstruktur.
Diese stellt sich unter zwei Aspekten dar, die aber metaphysisch parallel gehen, weil sie identisch sind:
Logos und Dynamos, Geist und Natur.
Diese 'Attribute' des Weltgrundes sind aber nicht etwa nur die beiden einzigen von uns erkennbaren, sondern die einzig möglichen überhaupt.
*Was damals vor dreihundert Jahren als Polarität von 'Ausdehnung' und 'Denken' auftrat, erscheint in meiner Philosophie, angereichert durch die Komplikationen moderner Vertiefungen, als Begriffspaar Natur**:**Geist, oder Spannung**:**Rhythmus, oder Raum**:**Zeit, oder Logos(symbolisiert in der räumlichen Sphäre des Seins**):**Dynamos (symbolisiert in der zeitlichen Sphäre des Werdens) oder Wachstum**:**Zeugung, oder Mütterlichkeit**:**Männlichkeit.*
Die Erkenntnis der grundlegenden Wesenspolarität ist sich eigentlich in der Philosophie Descartes über Spinoza bis Bergson und zu obiger Prägung gleichgeblieben.

Was sich änderte, ist die Feinheit und die Beziehungstiefe der Auffassungen.
An Stelle einer 'Substanz' tritt eine 'Struktur', und an die Stelle eines eindeutigen Begriffspaares tritt die Labilität von Paaren, die jeweils einen anderen Aspekt desselben Weltgrundes geben."[133]

BARTHEL bezieht sich in seinem Verständnis auch auf HENRI LOUIS BERGSON (1859-1914)[134], der sich um die Herausstellung des ***Lebens*** besonders verdient gemacht, aber dieses dem erkennenden ***Geist*** gegenübergestellt hat.

So wurde unnötig zerrissen, was *dialektisch* zusammengehört.

Dies hat PETER WUST[135] klar gesehen und eindringlich verdeutlicht, indem er schrieb:

"In dem Problem der Bewegung sind eigentlich schon alle spezifischen Gedanken von Bergsons Metaphysik eingehüllt.

Denn nicht bloß die Kontinuität der Bewegung, die der Intellekt auf dem Wege der Zerstückelung rein erfassen zu können glaubt, reizt das forschende Auge des Denkers.

Auch die Kraft, die durch Bewegung erzeugt wird und die so Vergangenheit in der Gegenwart zusammenballt, um sie in die Zukunft als ein beständig Neues schaffendes Moment sich einbohren zu lassen, wird an diesem Problem der Bewegung zugleich in Betracht gezogen und der Intuition als Aufgabe überwiesen..."[136]

"Bergson hätte freilich hier noch ein Doppeltes bemerken können:
einmal, dass jenes Rätsel der Kontinuität, das ihn so ganz gefangen genommen hat, schon hier gar nicht auf das Ge-

---

[133] Ernst Barthel. Die Welt als Spannung und Rhythmus. Erkenntnistheorie, Ästhetik, Naturphilosophie, Ethik. Leipzig 1928. S 100f.
[134] Henri Bergson. Materie und Gedächtnis. Jena 1919.
Henri Bergson. Die seelische Energie. Jena 1928.
Henri Bergson. Denken und schöpferisches Werden. Meisenheim am Glan 1948.
[135] Peter Wust. Die Dialektik des Geistes. Augsburg 1928.
Peter Wust. Der Mensch und die Philosophie. Münster 1946.
[136] Peter Wust. Die Auferstehung der Metaphysik. Hamburg 1963.

> *biet der Wirklichkeit beschränkt ist, sondern sich uns bereits in dem Reich **idealer** Ordnung entgegenstellt, das er so gern als eine ausschließliche Domäne des zerspaltenden Intellekts ansieht.*
> *So sehr auch der Intellekt sich mit geometrischen Hilfsmitteln hier an die Arbeit macht, alle diese Hilfsmittel reichen nicht aus, um vom Punkt zur Linie fortzuschreiten, wenn der Geist diese Synthese nicht **in einem einzigen unteilbaren Akt** vollzieht.*
>
> *Hier wie überall ist der Fortschritt von der Vielheit zur Einheit nur möglich durch eine das Ganze mit einem Male sehende **freie Tat**, die selber das Totalitätswunder des Seins vollzieht, ohne in seine Rätselhaftigkeit eindringen zu können.*
> *Und vielleicht besteht die Hauptaufgabe der Philosophie eben darin, überall in Natur und Kultur und im ganzen Bereich des Seins den Menschengeist bis dicht an die dunkeln grausigen Abgründe der Probleme heranzuführen, in die nur das innerste Wesen unseres Seins sich hinabschwingen und hineinzuversetzen vermag, ohne dass sich für unseren formulierenden Verstand ein abgerundetes Ergebnis daraus hervorholen lässt."*[137]

Der Unterschied zwischen der traditionellen Auffassung des *Rhythmus*, die begleitet wird von einer Gegenüberstellung von *Leben* und *Geist*, und meinem Ansatz sollte nun deutlich geworden sein:

> Für mich ist die *Dynamis* (*Potenz*, *Möglichkeit*) als unfassbare *Materie* der *"Weltgrund".* Die *Energeia* (*Akt*, *Wirklichkeit*) betrachte ich dagegen als die uns in drei Aspekten fassbare *Wirklichkeit*.

Diese drei Aspekte sind:

- *Energie*
- *Information*
- *Stoff*

> **Der *Stoff* hat aus meiner Sicht mit *Materie* genau so wenig und so viel zu tun, wie *Energie* und *Information* es haben.**

[137] Peter Wust. Die Auferstehung der Metaphysik. Hamburg 1963.

Es ist mein Anliegen, aufzuzeigen, dass das gedankliche Verkürzen der *Materie* auf ihren Aspekt *Stoff* ein Erkenntnishindernis darstellt.

> In meinem *bewegungstheoretischen* Ansatz betrachte ich die *Bewegung* als *fundamentaler* als *Raum* und *Zeit*.
> Bemühungen, die *Bewegung* mit Hilfe der Begriffe *"Raum"* und *"Zeit"* zu definieren, gehen am Wesen der *Energeia* (*Wirklichkeit*) genau so vorbei, wie jene Versuche, *Raum* und Zeit voneinander zu trennen und dann den *Raum* dem *Geist* und die *Zeit* dem *Leben* zuzuordnen, wie es häufig geschieht, wodurch im *Denken* künstlich ein *"Widersacher der Seele"* geschaffen wird.

Der ***Geist*** selbst ist ein *komplementäres Bewegen*, eine *Komplementarität* von

- ***verbindendem Bewegen***

und

- ***grenzsetzendem Bewegen***.

Projektpapier Nr. 9

Philosophieren und Träumen

(28. 01. 1999)

I.

Man kann sich dem, was man unter *"Philosophieren"* versteht, auf zwei Arten nähern**:**

- man kann mit der **Geschichte der Philosophie** beginnen,
- oder mit dem **Selberdenken**.

Letztlich ist aber beides notwendig und es wird bald sichtbar, daß diese beiden Wege eine Einheit bilden.

> Beim Beschäftigen mit der Geschichte der Philosophie wendet man sich dem zu, was schauende und denkende Menschen im **Medium** "Sprache" hinterlassen haben.
> Wir sichten die **Spuren** des schauenden **Denkens** in der **Sprache**.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen. Stellen wir uns vor**:**

Ein Kind geht mit einem Förster durch den verschneiten Wald und lernt dort die Spuren, die verschiedene Tiere im Schnee hinterlassen haben, kennen und **benennen**.

Der Förster sagt zu jeder Fährte den Namen des betreffenden Tieres, wodurch das Kind, **ohne je selbst ein Tier gesehen zu haben**, Spuren im Schnee **selbst entdecken und zuordnen** kann.

> Das Kind lernt durch achtsames Beobachten auch das Medium "Schnee" kennen.

Das Kind beobachtet, wie gleich benannte Spuren sich entsprechend dem Gelände und der Schneeart unterschiedlich eindrücken und sich dadurch etwas verformen. Es lernt auch, welche Spuren oft gemeinsam anzutreffen sind, und lernt dementsprechend gezielt zu **suchen**.

> Mit der Zeit wird das Kind ein richtiger Fährtenleser und kann sich **lebhaft** mit dem Förster unterhalten und auch selbst in den Schnee **willkürlich Spuren legen.**
> Diesen selbstgemachten Spuren gibt das Kind dann auch selbst erfundene **Namen** oder täuscht mit ihnen **schon benannte** Spuren vor.

> Das Kind kann sich aber auch täuschen und Namen verwechseln, bzw. für einen vergessenen Namen einen neuen erfinden.

Es zeichnet zum Beispiel mit einem Stock eine Phantasiespur in den Schnee. So entstehen im Wald einerseits Spuren, in denen wirklich Tiere gelaufen sind, andererseits aber auch solche, die vom Menschen in den Schnee gezeichnet wurden.

> In eine ähnliche Welt **symbolischer Formen** kann man auch beim Philosophieren geraten.
> Deshalb ist das selbständige Denken unentbehrlich, das in Analogie zu dem Waldspaziergang darin bestehen würde, mit dem Kind in den Zoo zu gehen, und **unmittelbar** auf die Tiere direkt einen Blick zu werfen.
> Der Blick auf die Fährten, die im Zoo meist nicht zu erkennen sind, würde hier allerdings zu kurz kommen.

Wie alle Beispiele, so hinkt auch dieses. Was ich verdeutlichen wollte, gibt Carl Friedrich von Weizsäcker in seinen Erinnerungen an Martin Heidegger[138] wieder**:**

> *"Einmal saßen wir im Kollegenkreis im philosophischen Gespräch auf einer sommerabendlichen Terrasse.*
> *Sein Gegenüber geriet in einen Exkurs über die Auffassungen eines bestimmten Problems von den Griechen bis zur Gegenwart.*
> *Heidegger unterbrach ihn plötzlich und sagte:*
> *'Herr X., die Geschichte der Philosophie scheint Ihnen völlig klar zu sein.'*
> *Der Angesprochene, ein sehr netter Mann, lachte etwas verlegen und der Exkurs war zu Ende.*
> *Über einen anderen, Jüngeren, den ich ihm wegen seiner umfassenden philosophischen Kenntnisse lobte, sagte er mir unter vier Augen:*
> *'Der sieht ja nichts. Der ist blind.'*
> *Ein kluger jüngerer Beobachter sagte über Heidegger:*
> *'Eigentlich ist er nicht intelligenter als mancher Andere.*
> *Aber er ist ein Augenzeuge.'*
> *So ist meine Erfahrung mit ihm.*

---

[138]Martin Heidegger (1889-1976) wurde bekannt durch seine als *"Fundamentalontologie"* durchgeführte *"Existenzanalyse",* aus deren Sicht das *"Dasein"* wesentlich bestimmt ist als *"In-der-Welt-Sein"* und als *"Sein-zum-Tode".*

Nicht das im philosophischen Milieu so verbreitete Diskutieren hatte man von ihm zu lernen - mit berechtigter Verächtlichkeit sprach er vom 'Herumargumentieren' - sondern nur das Sehen.
Darum konnte man ihm auch nicht mit Argumenten antworten, sondern nur, indem man ihm selbst etwas zu sehen gab."[139]

II.

Das Wort "*Philosophie*" darf heute in ganz unterschiedlichen **"Sprachspielen"**[140] mitmachen. Spitzensportler und Trainer, das Unternehmen und Börsenspekulanten**:** jeder hat seine von anderen bestaunte **"Philosophie"**.

Im Studium der Philosophie lernt man an den Universitäten[141], daß das Wort *Philosophie* aus zwei Teilen bestehe, wobei der erste das **liebende Streben** (*"philein"*) der zweite die **Weisheit** (*"sophia"*) meint.

Man lernt dort auch, daß Kösus zu Solon[142] gesagt haben soll**:**

"Ich habe gehört, daß du viele Länder philosophierend bereist hast.",

und daß Pythagoras[143] auf die Frage eines Anderen nach seiner spe-

---

[139] Carl Friedrich von Weizsäcker. Erinnerungen an Martin Heidegger. In: Carl Friedrich von Weizsäcker. Der Garten des Menschlichen. Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie. München/Wien 1977.

[140] Ludwig Wittgenstein zeigte mit dem *"Sprachspiel"* die Art auf, wie von heranwachsenden Menschen sprachliche Ausdrücke gelernt werden. Die in verschiedenen *"Sprachspielen"* kommunizierenden und dort Regeln lernenden Menschen stimmen dabei zunehmend in ihrer Sprache zwar überein, dies aber keineswegs eindeutig.
vgl. Ludwig Wittgenstein. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie (1949-1951). Das Innere und das Äußere. (Hrsg. G.H. von Wright/Heikki Nyman). Frankfurt 1993.

[141] vgl. Leo Gabriel. Vom Brahma zur Existenz. Die Grundformen aller Erkenntnis und die Einheit der Philosophie. Wien/München 1954.

[142] Der Staatsmann Solon von Athen (um 640-560 v.Chr.) zählt zu *"Sieben Weisen".* Er wurde besonders bekannt durch seine Gesetzgebung.

ziellen Qualifikation geantwortet habe, daß er über spezielle Kenntnisse und Fertigkeiten zwar nicht verfüge, aber ein **"Philosoph"**, ein **"Liebhaber der Weisheit"** sei.

Diese Bescheidenheit, sich nicht als **"Weisen"**, sondern nur als **"Liebhaber der Weisheit"** zu bezeichnen, war nur scheinbar Bescheidenheit.

Sie zog nämlich die menschlichen **Weisen** herab, indem gleichzeitig behauptet wurde, daß nur Gott im Besitz der Weisheit sei und dem Menschen nur das Streben nach ihr zuerkannt werden könne.

Heraklit[144] soll über Pythagoras geäußert haben:

> *"Pythagoras, des Mnesarches Sohn, hat von allen Menschen am meisten sich der Forschung beflissen;*
> *und nachdem er sich diese Schriften auserlesen, machte er daraus eigene Weisheit, Vielwisserei, Rabulisterei."*[145]
> *"Vielwisserei lehrt nicht Verstand haben.*
> *Sonst hätte Hesiod es gelernt und Pythagoras, ferner auch Xenophanes und Hekataios."*[146]

Das Verhältnis der **Weisheit** zur **Philosophie** läßt sich ähnlich denken, wie jenes zwischen **Kunst** und **Kunstliebhaberei**, bzw. **Kunstsammeln**, welches sich zum **Kunstexpertentum,** zur **Kunstkritik** und letztlich zur **Kunstwissenschaft** entfaltete.

> Über das liebevolle Sammeln und sortieren der **Spuren** der Weisheit im **Medium** der Sprache entsteht ebenfalls Expertentum und schließlich eine Wissenschaft der **sprachlichen Eindrücke** der Weisheit.

---

[143] Der in Samos geborene Pythagoras (um 570-496 v. Chr.) gilt als Urheber einer Zahlen- und Harmonielehre. In Kroton (Süditalien) gründete er einen sektenähnlichen Geheimbund.

[144] Der in Ephesos (heute Türkei) geborene Heraklit (um 540-480 v. Chr.) faßte die Welt als Bewegung, d. h. als dialektischen Prozeß auf. Die auseinanderstrebenden Pole schlagen in ihr Gegenteil um.

[145] Ein *"Rabulist"* ist ein *"Wortverdreher"* und *"Haarspalter"*. Die vorliegende Stelle wurde auch mit *"schlimme Machenschaften"* übersetzt.

[146]Diogenes Laertius. Leben und Meinungen berühmter Philosophen. VIII 6 und IX 1. Hamburg 1998.

Wie ich am Beispiel des Waldspazierganges zu zeigen suchte, ist es auch möglich, in den Schnee willkürlich Spuren hineinzuzeichnen und zu benennen.

> Es lassen sich eben auch sprachliche Sätze bilden, denen keine Weisheit zugrunde liegt, die aber sehr wohl interessant aussehen.
> Gerade deshalb ist eine Wissenschaft der sprachlichen Spuren notwendig, um echte Spuren von gelegten zu unterscheiden.

Ludwig Wittgenstein[147] sah, wie die Sprache in der Philosophie mißbraucht wird und meinte, daß es höchste Zeit sei, Philosophie als **Sprachkritik** aufzufassen.

> Wobei aber bei diesem höchst notwendigen Geschäft nicht übersehen werden darf, daß wir dadurch zwar gute Schnee- und Spurenexperten werden, dabei aber das **spurenlegende Tier** nicht zwangsläufig zu Gesicht bekommen.

Aus der Tatsache, daß man beim Blick auf die Spuren das Tier nicht ins Visier bekommt, kann man aber auch nicht schließen, daß es dieses nicht gäbe und man deswegen *"schweigen müsse".*

> Wenn man das sich "bewegende Tier" **unmittelbar** anschaut und dann seinen Blick **auf das Medium "Schnee" hin verlängert**, dann kommen auch die Spuren der "Bewegungen des Tieres" ins Blickfeld und ermöglichen einem später, auch bei den Spuren erkennend einzusteigen und sich so einen **mittelbaren** Zugang zum "Bewegen des Tieres" zu verschaffen. Gleiches gilt für das "denkende Bewegen" im Medium "Sprache".

---

[147] Der österreichische Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889-1951) setzte in seinem Philosophieren bei der Sprachkritik an, die sich um das Beseitigen von Unsinn bemühte und zum Klarwerden von Sätzen führen wollte. Von seinem Bemühen, eine exakte Wissenschaftssprache zu finden, ließ er aber wieder ab und entdeckte die auch auf die Realität hinschauende Alltagssprache, die sich in unterschiedlichen *"Sprachspielen"* konkretisiert.
An die Stelle des wissenschaftssprachlichen Erklärens trat bei ihm das Beschreiben der Realität. Von der "spurenlesenden" Sprachkritik gelangte Wittgenstein zum *"Denk nicht, sondern schau!"*

Letztlich muß man seinen **Blick selbstbewußt aufrichten** und auch die Realität **unmittelbar anschauen**. Halte ich, zum Boden gebeugt, meinen Blick an den Spuren fest, dann bin ich jener, von dem Heidegger meinte: ***"Der sieht ja nichts. Der ist blind."***

III.

Wie angebracht Sprachkritik ist, möchte ich am Beispiel der Wörter ***"Subjekt"*** und ***"Objekt"*** verdeutlichen.

Mit Platon[148] wird das Wort *"Idealismus"* verbunden. Der **Idealismus** unterstellt das Primat der Ideen. Bei Platon ist die für uns wirkliche Welt daher bloß ein unvollkommenes Abbild einer jenseitigen Welt, in welcher die wahren Urbilder beheimatet sind.

Mit Aristoteles[149] wird das Wort "*Realismus*" verbunden, weil er diese jenseitige platonische Wesenswelt verneinte und das Bild der Dinge in die Realität selbst hineinverlegte.

> Die für uns wirkliche Welt wurde dadurch realer, und für uns **objektiver** vorhanden.

In der Erkenntnistheorie meint das Wort *"Subjekt"* den Erkennenden und das Wort *"Objekt"* das dem Erkennen Gegenstehende.

> In unserem heutigen Sprachgebrauch sind die Wörter *"Objekt"* und *"objektiv"* gebräuchlich für *"real seiend".*
> Für unser alltägliches Verständnis ist daher der **Realismus** eine Weltsicht, welche der uns gegebenen Welt zugesteht, daß sie ***objektiv*** vorhanden und kein Schein ist.

Machen wir nun gedanklich einen Sprung ins Mittelalter, das bei der antiken Philosophie des Aristoteles anzuknüpfen suchte.

In Lexika können wir lesen, daß es im Mittelalter einen Streit zwischen den Realisten und den Nominalisten gegeben habe.

> Je nach dem, wie man die **Realität** des Allgemeinen (des Generellen), bzw. der Allgemeinbegriffe (*Universalia*), auffaßte, gehörte man in das eine oder das andere Lager.

---

[148]Platon (427-347 v.Chr.) war Schüler von Sokrates.
[149]Aristoteles (374-322 v.Chr.) war Schüler von Platon.

Es entbrannte ein Streit darüber**:**

- ober das Allgemeine eine **eigene** Realität habe, die von sich aus als Subjekt (*"Substanz"*) wirke, und ob dieses Allgemeine (diese *"Universalien")*, wie bei Platon die *"Ideen",* **"vor den Dingen"** *("universalia ante rem")* in einer eigenen Wesenswelt (bzw. in Gott), bzw. wie bei Aristoteles **"in den Dingen"** *("universalia in re")* beheimatet seien,
- oder ob der Allgemeinbegriff bloß ein *"Hauch der Stimme" ("flatus vocis"),* d.h. ein **Name** *("nomen")* für eine dingliche Realität sei.

Diejenigen, die dem Allgemeinbegriff eine eigene substanzielle Realität außerhalb der Dinge zusprachen, also die platonischen **Idealisten**, wurden nun aber als **Realisten** bezeichnet**:**

- jene, die wie Platon *"universalia ante rem"* annahmen, galten sogar als die **extremen Realisten**, gegenüber denen,
- die aus aristotelischer Sicht *"universalia in re"* vertraten und als **gemäßigte Realisten** angesehen wurden;
- diejenigen aber, die der Meinung waren, daß nur die **Dinge** als **Individuen** reale Existenz hätten, galten überhaupt nicht mehr als Realisten, sondern als **Nominalisten**; diese Gruppe vertrat die Meinung, daß die Allgemeinbegriffe **"nach den Dingen"** (*"universalia post rem"*) seien, d.h. durch erkennendes Abstrahieren entstünden.

Aber auch die Wörter *"Subjekt"* und *"Objekt"* wechselten in diesen mittelalterlichen *"Sprachspielen"* ihre Plätze.

Wilhelm Occam[150], der mit einer neuen Variante des Denkens Partei für den Nominalismus (Allgemeinbegriffe sind nur Namen ["*nomen"]* für eine Realität) ergriff, vertrat seine Ansicht so:

---

[150] Der englische Philosoph und Theologe Wilhelm von Occam (um 1285/90- 1347/49), auch Ockham geschrieben, war im *Universalienstreit* (unter *"Universalia"* sind Allgemeinbegriffe zu verstehen) Wortführer des *"Nominalismus"*, vertrat dabei eine als *"Konzeptualismus"* bezeichnete Spielart des *Nominalismus*.

"Es ist eine schlechthin falsche und absurde Meinung, daß das, was unmittelbar und zunächst durch den Ausdruck eines Allgemeinen und Einnamigen bezeichnet wird, eine wahre Sache außer der Seele sei, welche denen innerlich und wesentlich wäre, denen sie gemein und gleichnamig ist, und die dennoch von diesen realiter verschieden wäre.

Das Allgemeine also, welches von der einzelnen Sache ausgesagt wird, ist weder die ganze Sache, noch ein Teil der Sache. –

Es kann mit Wahrscheinlichkeit (probaliter) gesagt werden, daß das Allgemeine nicht etwas Reales ist, welches weder in der Seele noch außer der Seele subjectives Sein hat, welches aber objectives Sein hat, weil es das Erkennen selbst in der Seele ist, und also ein Gebild (fictum) ist, welches auf die Art objectives Sein in der Seele hat, auf welche Art die Sache selbst subjectives Sein außer der Seele hat, -
so daß der Verstand, wenn er eine Sache außerhalb der Seele wahrnimmt, im Geiste eine ähnliche Sache bildet, welche er wegen jener Ähnlichkeit als indifferent auf alle Einzelnen sich beziehendes Urbild (exemplar) für die Sachen außerhalb der Seele setzen kann, welche ein ähnliches subjectives Sein außerhalb des Verstandes haben.
Und auf diese Weise ist das Allgemeine nicht durch Zeugung, sondern durch Abstraction, welche nichts als eine Fiction ist. -
Wem diese Meinung über derartige Gebilde in objectivem Sein nicht gefällt, der kann festhalten, daß der Begriff und jegliches Allgemeine eine subjectiv im Geist existierende Qualität ist, welche ihrer Natur nach ein Zeichen der Sache außerhalb ist, sowie das Wort ein Zeichen der Sache nach der Willkür desjenigen, der es festsetzt. -

Nach dieser Meinung muß zugegeben werden, daß jegliches Allgemeine und höchste Gattung wahrhaft eine einzelne Sache ist existierend als Sache der bestimmten Gattung;
doch ist diese Sache universal per praedicationem (d.h. insofern sie ausgesagt wird von etwas) nicht für sich sondern für die Sachen, welche sie bezeichnet.

Dies aber halte ich fest, daß kein Allgemeines, wenn es nicht etwa Allgemeines durch willkürliche Einrichtung ist, ein auf irgend eine Weise außerhalb der Seele Existierendes ist, sondern daß alles das, was seiner Natur nach von mehren ausgesagt werden kann, objectiv oder subjectiv im Geiste

(in mente) ist, und daß nichts derartiges zur Essenz oder Quiddität irgend einer Substanz gehört.

Die Idee ist nicht die göttliche Wesenheit.

Die Ideen sind in Gott nicht subjective (als Subjecte) und realiter, doch sind sie in ihm objektiv gleichsam etwas von ihm Erkanntes, weshalb die Ideen selbst von Gott hervorbringbare Sachen sind. –

Die Ideen sind unterschieden von allen machbaren Sachen, sowie die Sachen selbst unter sich verschieden sind.

Die Ideen sind Ideen der Einzelnen und nicht der Allgemeinen, daher sind sie selbst nur einzelne außer den producierbaren und nichts anderes. –

Ideen der Gattung und des Unterschiedes und anderer Universalien gibt es nicht, außer wenn gesetzt würde, daß die Universalien gewisse in der Seele subjectiv existierende Sachen seien, die den Sachen außerhalb nur per praedicationem gemein sind."[151]

Wir treffen hier auf eine Verwendung des Wortes *"subjectiv",* die uns vorerst fremd erscheint.

Wir sind nämlich gewöhnt, in dem von Occam angesprochen Kontext, das Wort *"subjectiv"* eher in Richtung einer selbstgemachten Vorstellung zu verstehen, das Wort *"objectiv"* dagegen im Sinne von *"wirklich real seiend".*

Occam meinte diese Wörter aber gerade anders herum**:**

- das *"Objective"* sei das unserem Bewußtsein bloß als Vorstellung **zur Kenntnis Gegebene**, das unter Umständen auch eine reine Einbildung, ohne wirkende und wirkliche Realität sein könne;
- etwas "*Subjectives*" war bei Occam dagegen etwas, was **selbständige Substanz** hat und deshalb **real** wirklich und

[151] Wilhelm Occam in: G. O. Marbach. Lehrbuch der Geschichte der Philosophie. Band 2. Geschichte der Philosophie des Mittelalters. Leipzig 1841.

> **wirkend** ist; das *"Subjective"* wäre eben etwas, was als *Substanz* **wirkendes Subjekt** sein könne, bzw. sei.

Im Sinne von Occam wäre daher eine *"virtuelle Realität"* nicht *"subjectiv",* sondern bloß *"objektiv"*.

Diese Verwendung der Wörter *"objektiv"* und *"subjektiv"* ist uns aber eigentlich vertraut. Allerdings aus einem anderen Kontext.

> Wir verwenden diese Wörter im Sinne Occams, wenn wir uns empören, daß in einer herabwürdigenden Sprache vom *"Menschenmaterial",* von *"Objekten"* einer kriegerischen Zerstörung gesprochen wird.
> Ähnliches haben wir vor Augen, wenn wir hören, daß die Frau wie eine Ware behandelt wird, die man als *"Objekt"* für Schaulust und sexuelle Konsumgier "gebraucht", oder wenn in der Tierhaltung so getan wird, als wäre das Tier für uns nur *"Objekt"* und kein *"Subjekt",* das zu schützen und zu respektieren sei.
> Oder insgesamt gesehen, wenn wir die Natur als Ganzes respektlos zum *"Objekt"* unserer Ausbeutung machen.

In unserem immer stärker werdenden Konsumverhalten ist es uns letztlich egal, wodurch der Gaumenkitzel entsteht. Eine *"virtuelle Welt"* wird uns oft zu einem *"Objekt",* das wir sogar der realen Wirklichkeit vorziehen. Er reicht uns, wenn alleine **wir** selbstherrliches *"Subjekt"* sein können und alles andere um uns herum bloß zum *"Objekt"* unserer konsumierenden Gier, aber auch unseres Hasses herabsinkt. In diesem Selbstbetrug merken wir hoffentlich nicht zu spät, daß wir als Konsumierende schon lange nicht mehr "Subjekt" sind, sondern bereits "Objekt" einer Manipulation geworden sind.

IV.

Bei der Analyse unserer **Träume** ist daher nicht nur die Frage nach ihrem *"Sosein"* von Interesse, sondern vorerst die Frage nach ihrem *"Dasein".*

> Es ist ein entscheidender Unterschied, ob **ich** träume, oder ob ich **geträumt werde;** ob **ich** mich als *"Subjekt"* fürchte, oder ob ich *"Objekt"* einer mich packenden Angst geworden bin; ob **ich** geheime Wünsche in symbolischer Ver-

> kleidung träume, oder ob ich in Alpträumen gepeitschtes **Opfer** von Traumbildern werde.

Damit ist nicht die Frage gemeint, ob ich **im Traum** *"Subjekt",* sondern ob ich *"Subjekt"* **des Träumens** bin. Ich kann zum Beispiel *"Subjekt"* eines **Träumens** sein, das mir einen **Traum** gestaltet, in dem mir als *"Objekt"* einer geträumten Handlung eine ersehnte Wohltat zuteil wird.

> Bei jenem **Träumen** dagegen, wo ich *"Objekt des Träumens"* geworden bin, scheint es dann so, als ob die wirkenden *"Bilder des Traumes"* jetzt deswegen *"Subjekte"* geworden wären, weil sie mich in ihrer **Faszination** zum *"Objekt des Träumens"* gemacht haben.

Diese logische Umkehr kann, muß aber nicht immer zutreffen. Es ist durchaus denkbar, daß die *"wirkenden Bilder"* bloß *"verlängerter Arm"* eines "*Subjektes*" sind.

Dieses *"Subjekt"* kann sowohl ich selbst gewesen sein, was die *"Karmalehre"*[152] ausdrückt, oder auch jemand anderer bzw. etwas Reales außer mir.

Es stellt sich aber trotzdem die Frage, wie Bilder, die ursprünglich bloß *"verlängerte Arme"* waren, Selbständigkeit erlangen und sich zu einem Komplex verdichten und isolieren, der dann als *"Subjekt des Träumens"* mich Tag und Nacht verfolgt.

Dies kann ähnlich wie jenes **Umkippen** gedacht werden, das wir beim *"Subjekt-Objekt-Verhältnis"* von "Mensch und Maschine", "Mensch und Kultur", "Mensch und Kapital" usw. beobachten können.

Bei diesem Umkippen wird das ursprünglich schöpferische *"Subjekt Mensch"* zum *"Objekt"* verdreht und versklavt. Auch im Träumen

---

[152] *"Karma"* ist ein Wort aus dem *Sanskrit*, das *"Tat"* oder *"Handlung"* bedeutet. Das *"Karmagesetz"* besagt, daß alle meine Handlungen, seien diese nun körperlicher, sprachlicher oder nur gedanklicher Art, Ursache von in Zukunft eintretenden und mich betreffenden Wirkungen seien.

zeigt sich dieses Spiel, das an Goethes[153] *"Zauberlehrling"* und an das Sprichwort *"Wer den Teufel an die Wand malt..."* erinnert.

Bei der Analyse des "Träumens" (nicht der "Träume"!) geht es jedoch nicht darum, herauszufinden ob ich **eindeutig** und **klar** *"Subjekt"* oder *"Objekt"* des **gesamten** Träumens bin, sondern zu erkennen, daß sich auch unserer Träumen als *"spannendes Feld"* einer *"Komplementarität"* von *"Subjekt-sein"* und *"Objekt-sein"* erweist. Das **Wechselwirken** in diesem *"spannenden Feld"* erzeugt unterschiedliche Akzentmuster.

> Es gibt **Inseln** und **Schichten** des Träumens, in denen ich *"Subjekt",* andere in denen ich *"Objekt",* aber auch solche, in denen ich ***"neutral",*** weder das Eine noch das Andere, bin.

Ein *"eingipfeliges"* Träumen, in welchem ich eindeutig und klar entweder *"Subjekt"* oder *"Objekt"* eines thematisch **klar** *"zugespitzten"* und **deutlich** *"strukturierten"* Träumens, oder insgesamt *"neutral"* bin, ist eher selten, sei dies im Wachen oder im Schlafen.

> Beim Wort *"subjektiv"* müssen wir, um der Eindeutigkeit willen, aber vorerst einmal unterscheiden, ob damit etwas gemeint ist, das vom Subjekt **gemacht** ist, oder etwas, was Subjekt **sein** kann.
> Beim Wort *"objektiv"* müssen wir wiederum auseinanderhalten, ob damit etwas gemeint ist, das es **real gibt**, oder etwas, das bloß Erkenntnisgegenstand oder Spielball **für ein Subjekt** ist.

V.

Seit Beginn unseres abendländischen Philosophierens bewegt uns die Frage nach den Bildern, die uns einerseits in der Vorstellung, in der Phantasie und im Träumen erscheinen, und anderseits die uns gegebene Wirklichkeit prägen.

Man unterschied sehr früh zwischen den Bildern**:**

---

[153] Dieses Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe(1749-1832) beschreibt, wie der Zauberlehrling in Abwesenheit des Meisters die Zauberbesen kehren ließ, aber sie bald nicht mehr bändigen konnte.

- die als **wirkende** *"Bilder vor den Dingen"* der Realität vorangehen und zum Beispiel in Gott als Urbilder existieren;
- und jenen, die als *"Bilder in den Dingen"* in der dinglichen Realität selbst stecken, deren Erscheinung prägen und entfalten.
- Diese beiden Arten von Bildern wurden dann von den *"Bildern nach den Dingen",* die wir uns als *"symbolische Formen"* im begreifenden Denken (*"conceptus"*) in unserem Kopfe machen, unterschieden.

Die jenseits der Dinge liegende Welt, in der die *"Bilder vor den Dingen"* theoretisch angesiedelt wurden, kann verschieden aufgefaßt werden**:**

- zum Beispiel als Gott, in dem eine Vielfalt der Bilder eingefaltet sei,
- oder als eine differenzierte Wesenswelt einer Vielfalt von Bildern.

Aber auch bei der Auffassung dieser **Wesenswelt** gibt es verschiedene Annahmen:

- man kann diese Welt der Vielfalt von "energetisch geladenen Formen", die als Urbilder die uns erscheinende Welt bewirken, als **ruhend** und **vollkommenen fertig** betrachten;
- oder man kann, in dieser jenseitigen Welt, die Vielfalt der Formen in **Bewegung** bringen. Aus den Widersprüchen zwischen den Bildern könnten zum Beispiel neue Bilder herausgetrieben werden. In einer dialektischen Bewegung würden so neue *"energetisch geladene Formen"* entstehen, die sich dann über den *"geistlosen Stoff"* der Welt hermachen könnten, um die uns erscheinende Welt immer höher zu entwickeln, ähnlich wie Hegel[154] es vorsah, der aus dem Weltgeist dialektisch eine Vielfalt heraustrieb und ihm wieder zuführte.

---

[154] Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) wollte die Welt der Gedanken und die Welt des wirklichen Lebens in Einklang bringen. In seinem dialektischen Denken war das "Ganze" nur als Historisches gegeben, das sich entwickelt.

In allen diesen Varianten wird vom "Primat der Ideen" ausgegangen, seien die Ideen nun statisch vorgegeben oder im dialektischen Werden entstehend.

Wir wollen diese Auffassungen nun von einer übergeordneten Ebene her betrachten. Meine Meta-Ebene[155] des Betrachtens ist von der Auffassung geprägt, daß *"Materie"* nicht mit *"Stoff"* verwechselt werden darf.

> Der *"Stoff"* stellt in dieser Sicht nur einen der drei Aspekte der *"Materie"* dar. Diese ist uns eben immer nur akzentuiert, entweder als *"Stoff",* als *"Information"* oder als *"Energie"* faßbar.

Jene Ansicht, die dem *"geistlosen Stoff"* die *"wirkenden Bilder"* gegenüberstellt, erscheint daher aus meiner Sicht als eine spezifische Verkürzung der drei Aspekte der *"Materie"* auf nur zwei.

> Der Aspekt *"Information"* (Unterschied, Richtung, Form, Bild) hat sich gleichsam den Aspekt *"Energie"* angeeignet und dadurch erst **"Kraft"** bekommen.

Von meiner Warte wären daher mit gleichem Recht auch andere Vereinseitigungen denkbar:

> Man könnte genau so gut eine Partnerschaft von *"Stoff"* und *"Energie"* schaffen und dann diese Partnerschaft, aus meiner Sicht ebenfalls fehlerhaft, als *"Materie"* bezeichnen.
> Dies würde dann die als *"materialistisch"* bezeichnete Position ergeben, die aus dem *"bewegten Stoff"* (aus dem *"energiegeladenen Stoff")* dann die *"Information" (*das Bild) hervortreibt und dem *"Primat des Bildes"* (der *"energiegeladenen Information")* das *"Primat der Praxis"* (des *"bewegten Stoffes")* gegenüberstellt.

In dieser als *"materialistisch"* bezeichneten Perspektive würde dann nicht das *"Bewußtsein"* mit seinen *"energiegeladenen Formen"* das *"Sein"* (die *"Praxis")* bestimmen, sondern die *"Praxis",* der *"bewegte Stoff*", das *"Bewußtsein"* hervorbringen.

---

[155]vgl. mein Projektpapier Nr. 8: Körper, Geist und Psyche im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. (12. 01. 1999).

Von meiner **Meta-Ebene der Betrachtung** her kann man gut erkennen, wie mit den **Aspekten** der *"Materie"* gedanklich jongliert werden kann. Bei diesem Jonglieren gerät dann leicht aus dem Blick, daß eigentlich nur die Aspekte der *"Materie"* erfaßt wurden, aber nicht die *"Materie"* selbst. Man tut dann bald so, als gäbe es die den Aspekten zugrundeliegende und jede dingliche Realität mit *"Inhalt"* **erfüllende** *"Materie"* nicht.

- Wir haben bei der sogenannten *"idealistischen"* Position, welche das *"Primat der Bilder"* vertritt, erkannt, wie die Aspekte *"Information"* und *"Energie"* zur *"kreativen Aktivität"* vereint und dem passiven *"Stoff"* gegenübergestellt wurden.
- Beim sogenannten *"Materialismus"* wiederum wurde das *"Primat des Stoffes"* unterstellt, der insgeheim mit der *"Energie"* eine Partnerschaft schloß und so zum *"Schöpfer"* der *"Formen"* wurde.
- Es ließe sich mit gleichem Recht auch noch eine dritte Koalition denken, nämlich die zwischen *"Stoff"* und *"Information".*

Es ist nun auf den ersten Blick erstaunlich, daß diese "Koalition" nicht gebildet wurde. Dies geschah aber offensichtlich deshalb nicht, weil sie nicht "regierungsfähig" wäre.

Um etwas in **Bewegung** zu bringen oder etwas Bewegtes, wie die Welt, zu erklären, braucht man eben die *"Energie",* die *"energeia",* den *"Akt",* die *"Bewegung".*

Wer sich der *"Bewegung"* bemächtigen kann, seien dies nun die *"Bilder"* oder der *"Stoff",* der kann erst das "Regieren" versuchen.

> So erscheint uns die **unfaßbare *"Materie"***, je nach Kontext, letztlich entweder als *"informationelle",* als ***"gerichtete Energie"*** (als *"gerichteter Akt",* als ***"Welle"***), oder als ***"bewegter Stoff"*** (als bewegtes, d.h. energiegeladenes ***"Teilchen"****).*

Diese "Koalitionen" der drei Aspekte ließen sich aber auch umgekehrt auffassen.

Bei den bisher betrachteten Auffassungen war die *"Energie"* der Spielball, der in den *"Sprachspielen"* entweder von dem Wort *"Information"* oder dem Wort *"Stoff"* angeeignet wurde.

Kehren wir nun die Betrachtung um. Setzen wir die *"Energie"* als das Stärkere und Fundamentalere an, das sich im *"Sprachspiel"* entweder die *"Information"* oder den *"Stoff"* greift.

Dann entstehen im Bereich der Wörter wieder zwei Koalitionen**:**

- die *"energetische Richtung "* als ***"Kraft"***
- oder der *"energetische Stoff"* als ***"Masse".***

Im Bereich der "klassischen Mechanik" erscheinen die Begriffe *"Kraft"* und *"Masse"* **komplementär:**

- von einer *"Masse"* erhalten wir Kenntnis, wenn wir beobachten können, daß irgend etwas einer *"Kraft"* als Trägheit *"Widerstand"* entgegensetzt;
- von einer *"Kraft"* wissen wir wiederum deshalb, weil sie eine *"Masse"* in ihrer Bewegung, bremst, beschleunigt oder ablenkt.

Wenn wir die Größe der *"Masse"* wissen, können wir aus der Art der beobachtbaren *"materiellen"* **Begegnung** auf die Größe der *"Kraft"* schließen und umgekehrt.

Dieses *"Sprachspiel"* mit vorhandenen Wörtern will hier keine neue Physik beschreiben, sondern bloß verdeutlichen, in welcher Art mit den in der Physik gebrauchten **Wörtern** vorerst "gespielt" werden muß, um "blinde" **Denkgewohnheiten** aufzubrechen und **suchkräftige Fragen** sichtbar zu machen, bzw. um **sein eigenes Verständnis zu überprüfen**.

VI.

Da die dingliche Realität zum einen **Natur**, zum anderen **Kultur** ist, spaltet sich die Frage nach den **Bildern** auf.

- Die der **Kultur** vorangegangenen Bilder waren vorher im Kopfe des Menschen als *"Bilder vor den kulturellen Dingen"* (*"ante rem"*). Es stellt sich hier bloß die Frage, wie sie dort hineinkamen, bzw. wie sie im Kopf produziert werden.

- Bei den der **Natur** vorangehenden Bildern gelangt man, bei dieser **zeitlich** orientierten Frage, letztlich an einen vorgängigen und jenseitigen Ort.

Setzt man nun einen jenseitigen Ort an, in welchem die Urbilder gelagert sein sollen, dann stellt sich sofort die Frage,

- ob für jedes Individuum ein Urbild, jeweils eine eigene *"Idee"* existiere,
- oder ob die *"Idee"* etwas sei, was als *"Allgemeinbegriff"* mehrere Individuen übergreife.

Es wäre dies zum Beispiel die Frage danach,

- ob für jeden einzelnen **Apfel** vorweg eine *"Idee"* (als exakter Bauplan) existiere,
- oder ob es für eine bestimmte **Apfel-Sorte** ein einziges *"Urbild"* gäbe und jedes einzelne Apfel-Individuum bloß eine unvollkommene Kopie dieses *"Urbildes"* sei.

Die Annahme, daß es ein einziges Urbild für mehrere Individuen gäbe, führt schnell zu dem Gedanken, daß die *"Idee" (*als *"Urbild")* die **Wahrheit**, die uns erscheinende Wirklichkeit dagegen bloß Abbild und **Schein** sei.

> Da es nur eine Stelle gibt, ins Schwarze des Zieles zu treffen, aber unendlich viele Varianten, individuell danebenzuschießen, denn *"knapp daneben ist auch vorbei",* entsteht bei dieser Annahme eine Scheinwelt von **unvollkommenen** Kopien, die durch das jenseitige aber **vollkommene** *"Urbild"* zusammengehalten werden.

Die Frage nach dem **Apfel-Individuum** einer bestimmten **Apfel-Sorte** läßt sich natürlich auf höherer Ebene auch für die verschiedenen **individuellen Apfel-Sorten** wiederholen.

Bei diesem Aufsteigen zur umfassenderen *"Idee"* erscheint uns nun wiederum diese noch nicht das Höchste zu sein, denn die einzelnen Apfel-Sorten sind ja wiederum nur "einnamige" Individuen, bzw. das "knappe Vorbeischießen" an der umfassenderen ***"Idee Apfel".***

> Dieses Spiel kann man fortsetzen, indem man Äpfel und Birnen als Abweichungen einer wiederum umfassenderen *"Idee"* erkennt.
> In diesem Aufstieg landet man letztlich bei unanschaulichen *"Ideen",* wie dem *"Guten",* und hofft, letztlich bei Gott zu landen.

Es gibt aber auch eine andere Möglichkeit, dieses Problem zu verfolgen.

Dies hat Occam getan.

Er meinte, für jedes Individuum gäbe es zwar eine ***"Idee",*** aber das ***"Allgemeine"***, unter dem mehrere **Individuen** begriffen werden, wäre überhaupt nichts Eigenes. Der Allgemeinbegriff sei kein isolierbarer Teil, der sich jenseits des Individuums oder im Individuum selbst als ein isoliertes *"Subject"* fände.

Er sei keine außerhalb des Bewußtseins wirkende *"Substanz".*

Auch für Gott sei er bloß *"Object"* seiner **Kenntnis**, und keineswegs als wirkender substanzieller Teil in ihm eingefaltet.

Das die Bilder (*"Ideen"*) der Individuen übergreifende Allgemeine sei vielmehr, als *"conceptus mentis",* in unserem denkenden Geist ein *"Bild nach den Dingen"*.

Occam verwarf, wie wir gesehen haben, den mittelalterlichen *"Realismus",* der die *"Universalien"* (die Allgemeinbegriffe) als eine wirkende Form (*Substanz*) *"vor den Dingen"* ansah.

Seinem *"Konzeptualismus"* entsprechend siedelte er die *Universalien "nach den Dingen"* im denkenden Geiste an.

Die Dinge selbst seien jedoch, meinte Occam, dem erkennenden Menschen in der **Unmittelbarkeit** in einem **intuitiven** Bezug als *"Ideen"* gegeben.

Marbach merkte hierzu an:

> *"Nach Occam sind die Universalien im menschlichen Verstande nur Bezeichnungen (nach Übereinkunft oder Willkür) für die Dinge und damit auch für die Ideen, und er läßt es unbestimmt, ob sie nun objektiv sind, oder ob sie subjektiv*

sind. Im letztern Falle wären sie selbst in Wahrheit ebenso Einzelne wie die Ideen und wie die realen Dinge, so daß sie, diese Einzelnen, nur benutzt würden zu allgemeinen Bezeichnungen, wie auch die Worte ja an sich ebenso einzeln bestimmt sind wie die Dinge, aber willkürlich oder nach Übereinkunft benutzt werden, um viele Dinge zu bezeichnen.

Indem Occam die Ideen selbst als Einzelne annahm, so lag in ihnen auch zugleich der Grund der Individualität der nach ihnen geschaffenen Dinge, und die den Realisten nötige Annahme eines besonderen Prinzipes der Individuation war unnötig. ....

Occam legt seiner Ansicht gemäß, daß nur die als individuelle Einzelne existierenden Dinge, d.h. die Dinge wie sie von den Sinnen wahrgenommen werden, Realität haben, besonderen Wert auf die Erkenntnis, wie sie unmittelbar aus der sinnlichen Anschauung hervorgeht.
*Diese **'intuitive Erkenntnis'** bezeichnete er als **'eine solche Erkenntnis der Sache, durch welche gewußt werden kann, ob eine Sache sei oder nicht sei, weil wenn die Sache ist, der Verstand sogleich urteilt, daß sie sei, wenn er nicht etwa durch Unvollkommenheit jener Erkenntnis verhindert wird.***
Auf ähnliche Weise ist die intuitive Erkenntnis eine solche, welche, wenn solche erkannt werden, deren ein dem anderen inhäriert, oder ein vom andern räumlich entfernt ist, oder die sich auf andere Weise gegeneinander verhalten, sogleich weiß, ob eine Sache inhäriert oder nicht etc.'

*Der intuitiven Erkenntnis setzt Occam die abstractive entgegen, als **'vermöge welcher von einer betreffenden Sache nicht evident gewußt werden kann, ob sie sei oder nicht sei, und daher abstrahiert die abstractive Erkenntnis von der Existenz und Nichtexistenz.'***
Auch Nichtsinnlichwahrnehmbares, wie unser Wollen und Empfinden, wird intuitiv erkannt, und so leitet Occam alle Erfahrung von der Anschauung (Intuition) ab."[156]

---

[156]G. O. Marbach. Lehrbauch der Geschichte der Philosophie. Band 2. Geschichte der Philosophie des Mittelalters. Leipzig 1841.

VII.

Am Beispiel der Äpfel haben wir das räumliche Nebeneinander und das zeitliche Nacheinander von jeweils einzelnen "Apfel-Individuen" betrachtet und sind der Frage nachgegangen, wie dieses Neben- und Nacheinander von Individuen zum Allgemeinbegriff "Apfel" zusammengefaßt wurde.

> Das gleiche Fragen könnten wir aber auch auf das konkrete Individuum selbst anwenden, das sich in unserer werdenden und vergehenden Welt von Augenblick zu Augenblick ändert.[157]

Wir könnten fragen, welche *"Idee"* das Vor- und Nachher des *"Individuums"* zusammenfasse.

---

[157] *"Entsprechend der Erkenntnis von der Vergänglichkeit aller Lebenserscheinungen, die sich innerlich in der Flüchtigkeit der Bewußtseinsvorgänge, äußerlich in der langsameren, aber ebenso ununterbrochenen Veränderung des Körpers darstellen, vergleicht der Buddhist das Dasein mit einem Strome, der seine Quelle in der Geburt und seine Mündung im Tode hat.*
Da aber Geburt und Tod nur Durchgangszustände sind, die von einem Leben zum anderen führen, so ist der Strom der kausal zusammenhängenden, kontinuierlichen Lebens- oder richtiger Bewußtseins-Vorgänge (in denen allein sich das Dasein darstellt), dasjenige, das die verschiedenen Existenzen eines Individuums, ebenso wie die verschiedenen Phasen innerhalb eines Lebens, verbindet.
Jeder Augenblick ist genau genommen der Übergang zu einer neuen Lebensform, denn in jedem Augenblick stirbt etwas in uns und wird Vergangenheit, während zugleich etwas neues geboren wird und in Erscheinung trittt. Der Ausdruck für Geburt, oder richtiger 'Wiedergeburt', ist patisandhi, was wörtlich 'Wiedervereinigung' bedeutet und hier nicht im physiologischen, sondern im psychologischen Sinne zu verstehen ist.
Der Ausdruck für Tod ist cuti, was wörtlich 'Abschneiden' bedeutet.
Die 'Wiedervereinigung' besteht also in den zu einer neuen 'Quelle' gesammelten und wieder zutagetretenen Elementen des eine Zeitlang unterirdisch verlaufenden Flusses, der, in seinem sichtbaren Laufe wie 'abgeschnitten' im Boden verschwand, um an anderer Stelle wiederaufzutauchen."
Lama Anagarika Govinda. Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidharma. Zürich 1961. (Wiesbaden o. J., S.169).

Was ich hier für das "Apfel-Individuum" angedeutet habe, könnten wir genau so gut für den einzelnen Menschen tun.

> Der Mensch begreift sich aber nicht nur von außen, wie wir den Apfel begreifen, sondern er kennt sich auch aus der Selbstwahrnehmung von innen her.

Das in der Zeit fortschreitende ***"Ich"*** ist in dieser Sicht gewissermaßen der **Allgemeinbegriff** für mich, der mein Gestern, mein Jetzt und meine Zukunft unverändert begleitet, obwohl ich als konkretes Individuum mich von Augenblick zu Augenblick verändere, mich zumindest aber anders gebe.

> Das "Ich" ist sozusagen der mein **Vergehen** übergreifende Allgemeinbegriff der kontinuierlichen Folge meines "Hier und Jetzt".

Dieser Allgemeinbegriff "Ich" ***übergreift*** und ***begreift*** meine geschichtliche Bewegung (mein Leben) und komprimiert es ***"zum Einnamigen".***

Da ich nicht nur als ***"Selbst"*** im "Hier und Jetzt" **in der Welt seiend bin**, sondern mich auch als ***"Ich"***, als einen mein **Vergehen** übergreifenden (mein **Sein zum Tode** übergreifenden) Allgemeinbegriff **habe**, bin ich **intentional gerichtet** auf all das hin, was das *"Ich"* gewesen ist, hätte sein können, noch werden wird und könnte.

> Dieses ***"einnamige"*** Allgemeine des individuellen *"Ich"* ist also *"intentional".* Es faßt und begreift Seiten von mir, die im "Hier und Jetzt" sowie im konkreten Kontext **verborgen** sind und **nicht erscheinen**.

Dem *"einnamigen Individuum Mensch"* ist der Allgemeinbegriff *"Ich"* in zweifacher Hinsicht gegeben**:**

- einerseits als denkbares *"conceptus mentis",* wie es auch der Begriff des Individuums "Apfel" für uns sein kann, (als eine komprimierte Vergänglichkeit, als mein *"Sein zum Tode"*[158]*)*

---

[158] Heidegger merkte hierzu an: "*Der Tod im weitesten Sinn ist ein Phänomen des Lebens. Leben muß verstanden werden als eine Seinsart, zu der ein In-der-Welt-sein gehört. .....*

- andererseits aber auch als praktische intentionale **Lebendigkeit** selbst (als flüssiges *"In der Welt sein").*

So gibt es für das Individuum "Mensch" eine**:**

- **mentale Intentionalität** als ein "Vorstellung-von-sich-**haben**",
- und eine **praktische Intentionalität** als seiende Bewegung des Selbstseins, als **Lebendigkeit** des Seins.

VIII.
Der Allgemeinbegriff *"Ich"* umgreift aber nicht nur das, was ich ***"wirklich"*** war, was ich *"wirklich"* bin und sein werde, sondern als

---

Innerhalb der einer Ontologie des Lebens vorgeordneten Ontologie des Daseins ist wiederum die existenziale Analyse des Todes einer Charakteristik der Grundverfassung des Daseins nachgeordnet.
Das Enden von Lebenden nannten wir Verenden. Sofern auch das Dasein seinen physiologischen, lebensmäßigen Tod 'hat', jedoch nicht ontologisch isoliert, sondern mitbestimmt durch seine ursprüngliche Seinsart, das Dasein aber auch enden kann, ohne daß es eigentlich stirbt, andererseits qua Dasein nicht einfach verendet, bezeichnen wir dieses Zwischenphänomen als Ableben.
Sterben aber gelte als Titel für die Seinsweise, in der das Dasein zu seinem Tode ist. Danach ist zu sagen: Dasein verendet nie. Ableben aber kann das Dasein nur solange, als es stirbt. .....
Eine 'Typologie' des 'Sterbens' als Charakteristik der Zustände und Weisen, in denen das Ableben 'erlebt' wird, setzt schon den Begriff des Todes voraus. Überdies gibt eine Psychologie des 'Sterbens eher Aufschluß über das 'Leben' des 'Sterbenden' als über das Sterben selbst. .....
Die ontologische Analyse des Seins zum Ende greift andererseits keiner existentiellen Stellungnahme zum Tode vor. Wenn der Tod als 'Ende' des Daseins, das heißt des In-der-Welt-seins bestimmt wird, dann fällt damit noch keine ontische Entscheidung darüber, ob 'nach dem Tode' noch ein anderes, höheres oder niedrigeres Sein möglich ist, ob das Dasein 'fortlebt' oder gar, sich 'überdauernd', 'unsterblich' ist. .....
Die existenziale Problematik zielt einzig auf die Herausstellung der ontologischen Struktur des Seins zum Ende des Daseins"
Aus :Martin Heidegger. Sein und Zeit. Tübingen 1993. S. 246f.

freie Offenheit auch das, was mir ***"nicht unmöglich"*** war, *"nicht unmöglich"* ist und *"nicht unmöglich"* sein wird.

> Er umfaßt auch die ***"Wahrscheinlichkeiten"*** meiner Chancen und Gefahren, die sich nicht realisieren, und macht mir ein *"offenes aber doch begrenztes Feld"* der eigenen **Kompetenz** sichtbar.

Weil das so ist, daß der Begriff *"Ich"* nicht nur das umgreift, was wirklich war, ist und sein wird, sondern auch das, was *"wahrscheinlich"* ist, also ***"graduell nicht unmöglich"*** ist, kann man sich **über sich** ganz erheblich täuschen.

> Deshalb ist es gut, damit kein Dünkel und keine Panik entstehen, sich im Sinne Occams klar zu werden, daß ein Allgemeinbegriff, und eben auch der Begriff *"Ich",* ein *"conceptus mentis"* ist.
> Wer da anderer Meinung ist, läuft, mit Buddha gesprochen, Gefahr, ***"verblendet"*** zu sein und einem ***"Ich-Wahn"*** aufzusitzen.
> Einem *"Ich-Wahn"* sitzt auf, wer den Allgemeinbegriff *"Ich"* nicht als *"nomen",* sondern als **Realität** betrachtet.[159]

---

[159] Ernst Lothar Hoffmann (Lama Anagarika Govinda) schrieb hierzu:
"Die anicca-Idee verleugnet jedoch nicht die 'Existenz' der Dinge, sondern nur ihre Dauer, und in gleicher Weise proklamiert die anatta-Idee nicht, daß es kein 'Selbst' gibt, sondern nur, daß es kein unveränderlich-dauerndes Selbst gibt, das als eine separate Einheit ewig fortdauert.
In Wirklichkeit ist es gerade die anatta-Idee, welche die Möglichkeit der Entwicklung und des Wachstums des Individuums garantiert, indem sie demonstriert, daß das 'Ich' oder 'Selbst' nicht eine absolute Größe ist, sondern eine Bezeichnung für die relative Begrenzung, die das Individuum entsprechend seines Erkenntnisstandes sich selbst schafft.
Der primitive Mensch empfindet den Körper als sein 'Selbst', der mehr entwickelte seine seelischen und geistigen Funktionen. Der Buddha betrachtet jedoch weder Körper noch Geist als sein 'Selbst', da er ihre Relativität und ihre bedingte Entstehung kennt. .....
Somit macht die anicca-Idee die Welt nicht weniger wirklich, sondern zeigt im Gegenteil, daß die Welt ausschließlich im Wirken besteht. Nirgends kann es Stillstand geben, nirgends Begrenzung. Nichts existiert für sich selbst oder in sich selbst."

> Dieser Irrtum kann leicht dazu führen, in sich selbst eine von der *"Materie",* eine vom ***"Grund"***[160] des Seienden isolierbare ***"Substanz"***, ein ***"Ego"***, suchen und pflegen zu wollen.

Jean Paul[161] brachte die Vereinzelung des *"Ich"* treffend zum Ausdruck. Er schrieb:

> *"Die Menschen leugnen mit ebensowenig Gefühl das göttliche Dasein, als die meisten es annehmen.*
> *Sogar in unsere wahren Systeme sammeln wir immer nur Wörter, Spielmarken und Medaillen ein, wie geizige Münzkabinetter - und erst spät setzen wir die Worte in Gefühle um, die Münzen in Genüsse.*
> *Man kann zwanzig Jahre lang die Unsterblichkeit der Seele glauben - erst im einundzwanzigsten in einer großen Minute erstaunt man über den reichen Inhalt dieses Glaubens, über die Wärme dieser Naphtaquelle.*
> *Ebenso erschrak ich über den giftigen Dampf, der dem Herzen dessen, der zum erstenmal in das atheistische Lehrgebäude tritt, erstickend entgegenzieht.*
> *Ich will mit geringeren Schmerzen die Unsterblichkeit als die Gottheit leugnen, dort verlier ich nichts als eine mit Nebeln bedeckte Welt, hier verlier ich die gegenwärtige, nämlich die Sonne derselben, das ganze geistige Universum wird durch die Hand des Atheismus zersprengt und zerschlagen in zahllose quecksilberne Punkte von Ichs, welche blinken, rinnen, irren, zusammen und auseinanderfliehen, ohne Einheit und Bestand."*[162]

Lama Anagarika Govinda. Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidharma. Zürich 1961. (Wiesbaden o. J., S.188).

[160]vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

[161] Johann Paul Friedrich Richter, genannt Jean Paul (1763-1825).

[162] Jean Paul. Rede des toten Christus vom Weltgebäude herab daß kein Gott sei. Tübingen und Stuttgart 1947.

Projektpapier Nr. 10

MuDo

(20. 02. 1999)

I.

"MuDo" ist der *"Weg der Achtsamkeit".* Ich folge dem Verständnis von *"Achtsamkeit",* wie es von Nyanaponika[163] dargestellt und es bereits von Elsa Gindler[164] in die *Leibeserziehung* eingebracht wurde.

Das Wort *"MuDo"* verwende ich im Sinne von Jae Hwa Kwon[165], der sich bemühte, den *"Weg der Krieger" ("Bu-Do")* aus der Sicht des Zen-Buddhismus zu erläutern.

Der Zen-Buddhismus hat verschiedene fernöstliche Bewegungskünste geprägt. Das japanische Wort "*Zen*", mit dem diese Richtung des Buddhismus bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort "*Chan*" ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes *"dhyana*", bzw. des Paliwortes "*jhana*" darstellt, was "*Versenkung*" bzw. "*Vertiefung*" (*jhana*) bedeutet.

Diese Richtung des Buddhismus wurde der Legende nach von dem nach China eingewanderten buddhistischen Mönch Bodhidharma (chin. *Tamo*, jap. *Daruma*) begründet und soll eine Verbindung der buddhistischen Lehre der *"Leerheit" (sunnata*), die besonders Nagarjuna[166] herausgearbeitet hat, mit dem Taoismus (im Sinne der Gedanken des Lao-tse) bilden, wie er im *Tao Te King*[167] niedergelegt ist.

---

[163] Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz 1970.

[164] Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.
Heinrich Jacoby (Sophie Ludwig Hrsg.). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel zur Entfaltung des Menschen.. Hamburg 1994.

[165] Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976.

[166] Dem Problem, über die "*Leere*" etwas zu sagen, hat sich Nagarjuna gestellt. Er lebte vermutlich im zweiten, bzw. dritten Jahrhundert nach Christus und gilt als der 14. Patriarch der indischen Linie des späteren Zen-Buddhismus. Im Zen werden nichtsprachliche Wege gesucht, die "*Leere*", über die schwer etwas zu sagen ist, wortlos durch "*direktes Hindeuten*" zu treffen, wozu sich unter anderen die Bewe-

Der Weg (*Pfad*) des Buddhismus ist mehrstufig und beginnt bei ganz einfachen Übungen. In den ersten Stufen wird in der ***Sammlung*** (*samadhi*) vorangeschritten, um dann die Stufen der ***Vertiefung*** bzw. *Versenkung* (*jhana*) zu erreichen.

Die *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) soll gewissermaßen in **schauender *Bewußtheit*[168]** mit der "*Leere*" (*sunnata*) bzw. mit dem Tao **bekannt** machen, was aber nicht bedeutet, daß dieses in einem ***Bewußtsein*** auch als Wissen, bzw. mit dem ***Verstand*** als *"Gedanke gefaßt" (vitakka)* und mit der ***Vernunft*** im *"diskursiven Denken"* (*vicara*), auch **erkannt[169]** wird.

"Samadhi" bedeutet wörtlich *"Fest-zusammen-gefügtsein"* also ***Sammlung***, **Konzentration** im Sinne des *Gerichtetseins* des Geistes

---

gungskünste besonders eignen. Über die Philosophie des Nagarjuna vgl.:
Max Walleser (Übers.). Madhyamika-Sastra. Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der tibetischen Version übertragen. Heidelberg 1911.
Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der chinesischen Version übertragen. Heidelberg 1912.
Max Walleser (Übers.) Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen. Göttingen/Leipzig 1914.

[167] Lao-Tse. (Übers. Günther Debon). Tao-Te-King. Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend. Stuttgart 1961.

[168] *"Bewußtheit"* wird hier mit *"Leere"* (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die *"Möglichkeit des Wissens"* darstellt: dies im Unterschied zum *"Bewußtsein"* als *"Wirklichkeit des Wissens"* und der *"Willkür"* als das *"selbstbestimmte Umsetzen des Wissens"*.
Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. (Hamburg 03. 12. 1998) sowie Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

[169] zur Unterscheidung von *"kennen"* und *"erkennen"* vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

auf ein Objekt. *"Samadhi"* meint auch die ***"Einspitzigkeit des Geistes"*** (*citt`ekaggata*).

> Bei der *Sammlung* geht es vom Anfang an um die *Ganzheit* des ***Bewußtseins,*** bei der *Vertiefung* dagegen um das ***Lösen*** des ***Bewußtseins*** von der ***Bewußtheit***, bzw. um das ***Entwinden*** von *Bewußtsein* und *Bewußtheit*.

II.

Wenn man sich konkret um *Konzentration* **auf ein Objekt** bemüht, wird einem beim Üben bald ein wesentlicher Unterschied innerhalb des **Prozesses** des *Konzentrierens* deutlich**:** es zeichnen sich zwei Schwerpunkte ab, die jedoch eine ***komplementäre Einheit*** bilden.

- Zum einen erlebt man ein *Konzentrieren* des *Bewußtseins* **auf** ein *Objekt*. Dieses Bemühen erscheint im Extrem als ein fixierendes Anstarren. Dieses wird als Versuch erlebbar, um das Objekt herum, bzw. um die erscheinende Qualität des Objektes, eine ***harte Grenze*** zu ziehen.
    - Dabei wird willentlich alles auszublenden gesucht, was außerhalb dieser *Grenze* liegt. Dieses Außerhalbliegende versinkt dann im *"Nichts"*[170]*.* Außenstehenden erscheint man in diesem Bemühen um *Konzentration* als *"geistesabwesend".*
    - In diesem Verfahren ist das Bewußtsein nicht durch eine Qualität ***akzentuiert***, sondern es ist ***aus- und eingegrenzt***.
    - Das so durch eine ***Grenze*** *"zusammengebundene"* Bewußtsein wird (bei diesem *ein- und ausgrenzenden* Bemühen) durch all das ***andere*** bedroht, was das *Konzentrationsobjekt* zwar selbst nicht ist, ihm aber seine *Form* gibt. Dieses *Andere* versucht sich, das Eingegrenzte ***"definierend"***, über die willkürliche *"Grenze"* ins Bewußtsein zu schieben. Dadurch entsteht, wenn das Starren durchbrochen wird, ein oszillierendes Flattern des Bewußtseins, das auch als

---

[170] Zur Unterscheidung von *"Leere"* und *"Nichts"*, sowie zum Zusammenhang von *"Nichts"* und *"Grenze"* vergleiche mein Projektpapier Nr. 14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits - und Achtsamkeitstraining. Hamburg, 06. 05. 1999 sowie HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*". Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

zillierendes Flattern des Bewußtseins, das auch als *"Schwanken"* bezeichnet wird.

- Zum anderen kann man eine *Konzentration* des Bewußtseins **im** *Konzentrationsobjekt* erleben. Dieses *Konzentrieren* erscheint als ein durch die Qualität des *Konzentrationsobjektes* ***akzentuierter*** und nicht als ein *aus- und eingrenzender* Prozeß. Bei dieser *Konzentration* ist man mit dem Bewußtsein **in** der Qualität des erscheinenden Objektes und unterscheidet **im** Objekt. Man setzt die Qualität zur inneren *Form,* zu einem *"Muster von Unterschieden",* aktiv auseinander.
  Hier wird die *akzentuierte* ***"Eingipfeligkeit"*** (*ekaggata*) des Bewußtseins aber ebenfalls bedroht, denn es gibt dann bald nichts mehr, was nicht zum *Konzentrationsobjekt*, bzw. zur aktuellen Erlebenssituation, assoziativ dazugehört. Die ganze Welt spiegelt sich in der Qualität des *Konzentrationsobjektes,* bzw. im aktuellen Erleben. Dies verleitet dazu, mit der *Konzentration* abzudriften und vom *"Hundertsten ins Tausendste"* zu kommen, und letztlich ebenfalls zu *"schwanken".*

Die *"eingipfelige" Sammlung* (*Konzentration*) des Bewußtseins, die auch als ***"Geistesgegenwart"*** bezeichnet wird, ist daher nur zu erreichen, wenn in der ***Komplementarität*** dieser beiden unterschiedlichen Prozesse *"Gleichgewicht"* erreicht wird. Dieses *"Gleichgewicht"* prägt die "*Sammlung"* aber nicht als starren **Zustand**, sondern es erscheint als ein äußerst bewegliches Balancieren, als *"relative Ruhe"*[171].

Beim buddhistischen Bemühen um Erlösung (bzw. *Erlöschen*) schließt sich an die *"angrenzende Sammlung",* als Übergang zur *"Vertiefung" (Versenkung),* die *"volle Sammlung"* an.

Hier gibt es wiederum zwei unterschiedliche Zielrichtungen:

- entweder versucht man sich in der *Versenkung* immer weiter von der Welt zu lösen, um das sog. *Nirwana* (wörtl. *'das Erlöschen'*) zu erreichen;

---

[171] Zur *"relativen Ruhe"* vergleiche mein Projektpapier Nr. 12: Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. Hamburg 23. 04. 1999.

- oder man versucht, wie im Zen-Buddhismus, im Erleben des ***Satori*** mit einer **verwandelten** *Konzentration* (*Sammlung*) wieder in die konkrete Welt einzutreten.

In diesem Sinne forderte Daisetz Taitaro Suzuki**:**

> *"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*
>
> *"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*
>
> *"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."*[172]

Jae Hwa Kwon stellt dies aus der Sicht des Taekwondo so dar:

> *"Die Gesamtheit aller Do-Systeme, die den Gedanken des Taekwon-Do als letztes Ziel haben, nämlich die Erreichung des Satori, wird Mu-Do, (Bu-Do) genannt.*
> *Im einzelnen unterscheiden sich diese Systeme aber oft sehr, nur ihre äußerliche Gestaltung des Do gleicht sich insofern, als eben auch die Idee der Konfrontation mit der Umwelt ein Hilfsmittel zur Erreichung des Satori ist."*[173]

Das sogenannte *"Satori"* (das Befreiungs- bzw. Erleuchtungserlebnis im Zen) ist **kein sakrales Hinaustreten** aus der Welt, sondern ein ganz **profanes Hineintreten** in die Welt. Es ist nicht ein Ergreifen eines formlosen *"Inhalts"* jenseits der Welt der *"Formen",* sondern gerade umgekehrt:

> Das *"Satori"* ist das Ergreifen des formlosen *"Inhalts"* **in der** *"Form".*

Es ist das Ergreifen der *"Freiheit"* **in der** *"Ordnung"* und das Erleben der Einheit von *"Ordnung* und "*Freiheit"*[174]*.* Im *"Satori"* wird der Zu-

---

[172] Daisetzt Teitaro Suzuki. Leben aus Zen. München-Planegg 1955.
[173] Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976. S. 100.
[174] Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

stand der sog. *"Leere"* erreicht. Das Bewußtsein ist dann zwar ***"leer"*** an ***"Formen"***, aber es ist eine ***"Fülle"*** **existenziellen Inhalts** erlebbar. Dieser Zustand ist Grundlage einer unmittelbaren **intutiven** Beziehung zur Welt.

> *"Die Geisteshaltung, die Buddha vorgeschrieben hat und die nach seiner Ansicht allein zur wahren Schau befähigt, soll erreicht werden.*
> *Erst dieser Zustande völliger 'Leere', der ungemein schwierig ist und den sich die Europäer gar nicht vorstellen können, stellt den Ausgangspunkt für das wahre Erkenntnisvermögen dar, das höher ist als das Denken und alle sonst gebrauchten Urteilsmittel.*
> *Es kann auf diese völlig verzichten, ist von ihnen gänzlich unabhängig und würde von ihnen gestört.*
>
> *Die Erreichung dieses Zustandes ist 'Satori', jene wahre und mit Worten nicht wiederzugebende Einsicht in das Wesen des Seins, ein unmittelbares Wissen um alle Dinge in der Weise, daß man völlig mit ihnen eins wird und sie nicht mehr von außen, als Zweites beurteilt.*
> *Man ist selbst das Erkannte und alles hat denselben Rang, es gibt keine Wertung von vorteilhaft und schlecht, hoch und niedrig, gut oder böse." ..*
>
> *"Der Zustand der 'Leere' stellt einerseits nicht, wie vielfach geglaubt wird, im Buddhismus das Ziel des Strebens dar. Nein, dieser Zustand ist die Grundlage erst allen Handelns, Denkens, allen Aufenthalts in dieser Dimension.*
>
> *Erst wer diese Basis erreicht hat, kann von ihr ausgehend in Übereinstimmung mit den kosmischen Gesetzen zum Wohle seiner Entwicklung sich im Seienden befinden.*
> *Andererseits ist der diesen Zustand Erlebende angefüllt mit der Unendlichkeit des Absoluten, oder wie immer man es bezeichnen will."*[175]

Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

[175] Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976. S. 11 und S. 20.

III.

In meinem Buch *"Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport"* habe ich diese Sichtweise von Jae Hwa Kwon aufgegriffen, und sein Bemühen, das Taekwondo in die Nähe des Zen zu rücken, so gesehen:

> *"Die Koreaner weisen mit Recht darauf hin, daß ihre Systeme des waffenlosen Kampfes (z. B. Tae kwon do) historisch näher der Quelle 'China' liegen, als z. B. das japanische 'Karate', und daß sie den gleichen, in der Welt fälschlich als typisch japanisch hingestellten, geistigen Inhalt haben. ...*
> *Sie sprechen dann von 'Mu-do' statt von 'Budo', was den geistigen Gehalt direkter und klarer zum Ausdruck bringt."*[176]

Ich habe dann das Prinzip *"Judo",* das Jigoro Kano seiner Bewegungskunst zugrundelegte, mit dem Prinzip *"Mudo"* in Beziehung gebracht. Für Jigoro Kano war *"Judo"*

> *"...der Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper. ....*
> *Ich gab diesen alles durchdringenden Grundsatz den Namen 'Judo'.*
> *So ist Judo in weitem Sinne ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und Geschäfts.*
> *Daher kann Judo in einer von diesen Formen studiert und geübt werden..."*[177]*,*

Diesem Prinzip *"Judo"* stellte ich das Prinzip *"MuDo"* als *"Weg der Achtsamkeit"* zur Seite**:**

> *"Diese beiden Prinzipien, das Prinzip 'Judo', das vorwiegend auf Körper und Wahrnehmen orientiert, sowie das Prinzip 'Budo' ('Mudo'), das vorwiegend auf Wahrnehmen und Denken gerichtet ist, bilden eine untrennbare praktische Einheit, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten methodisch angegangen werden kann.*

---

[176] Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

[177] Jigoro Kano. Der Beitrag des Judo zur Erziehung. In: "Budo-ABC" 79/80.

> *Letztlich geht es sowohl hinsichtlich der **aktuellen Ökonomie**, als auch hinsichtlich der **Geistesgegenwart** um das Aufbrechen von Gewohnheiten."*[178]

Die Klammer dieser beiden Prinzipien bildet die ***"Einheit von Wahrnehmen und Bewegen"***, wie sie im *"Gestaltkreis"* von Viktor von Weizsäcker[179] dargestellt wurde.

IV.

Willy Pieter[180] hat zur Wortschöpfung *"MuDo"* angemerkt, daß sich das chinesische Schriftzeichen für *"Budo"* aus zwei Zeichen zusammensetze. Das erste hätte militärischen Bezug und bedeute *"militärische Kunst".*

Das gleiche Schriftzeichen würde aber, mit **der exakt gleichen Bedeutung**, im Koreanischen als *"Mu"* ausgesprochen.

Das chinesische Schriftzeichen für die chinesische Aussprache *"Mu"* sei dagegen ein anderes, das *"Nichts"* bedeute.

Dieses chinesische Schriftzeichen würde aber im Japanischen ebenfalls mit *"Bu"* ausgesprochen, hätte dort auch die gleiche Bedeutung und daher nichts zu tun mit *"Budo"* oder *"Mudo"* im Sinne eines *"militärischen Weges".*

> Aus der Sicht von Willy Pieter sei Jae Hwa Kwon offensichtlich ein Fehler unterlaufen, wenn er meine, das chinesische Schriftzeichen für *"Nichts"* sei das originale Schriftzeichen für *"Budo"* oder *"Mudo",* denn die Kombination jenes Zeichens mit dem Zeichen für *"Do"* bedeute *"Tyrannei", "Scheußlichkeit"* und *"Bosheit".*

Ich habe Willy Pieter damals geantwortet, daß die "Konstante" in der Betrachtung von Jae Hwa Kwon nicht der objektive Sachverhalt *"Bu-*

---

[178] Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

[179] vgl. Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986

[180] Brief von Drs. Willy Pieter, Den Haag 26. 11. 1981.

do-Sport" sei, sondern eine für den Zen typische Idee, die den japanischen Weg der Samurei genau so beeinflußt habe, wie viele andere fernöstliche Bewegungskünste.

Aus meiner Sicht wolle Jae Hwa Kwon diese Idee historisch verfolgen und freilegen, da sie seiner Ansicht nach der eigentliche Kern des *"Budo"* (*"Mudo")* war, ist und sein solle.

Jae Hwa Kwons Anliegen sei es offensichtlich, die starke Assoziation der Wörter *"Bu"* zu *"Krieger"* und *"Do"* zu *"technisch-methodischem Verfahren"* aufzulösen und auf jene Bedeutung hinzuorientieren, welche die Wörter *"Mu"* und *"Do"* im Zen-Buddhismus haben, und daß ich dies als ein wichtiges und ernstes Anliege betrachten würde.

V.

In den vom Zen beeinflußten Bewegungskünsten hat der Begriff der *"Leere"* ganz zentrale Bedeutung.[181]

> Die deutschen Übersetzungen fernöstlicher Texte verleiten oft dazu, die *"Leere"* mit dem **"Nichts"** gleichzusetzen. Mit den Wörtern *"leer", "nichts", "ohne", "kein",* usw. wird dabei relativ beliebig umgegangen.

Wir wollen uns dem Verständnis der *"Leere"* annähern, indem wir uns klar machen, was **eigentlich** mit *"Inhalt"* gemeint ist.

> Jede Erscheinung hat zwei Seiten. Sie hat einen ***"Inhalt"*** und sie hat eine ***"Form".*** Beide bilden in der *"Erscheinung"* eine untrennbare Einheit.

Der ***"Inhalt"*** ist schon der Definition nach das "Gegenteil" zur ***"Form".*** Er ist **nicht** die differenzierte Struktur der Form, die ja bloß eine *"Form in der Form"* wäre.

---

[181] Garma C. C. Chang. Mahamudra-Fibel - Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus. Wien 1979.
Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. (tibet. Vers.) Heidelberg 1911, (chin. Vers.) Heidelberg 1912.
Max Walleser. (Übers.). Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Göttingen 1914.

> Der ***"Inhalt"*** selbst ist formlos, er ist **leer an *"Form"***, aber er ist **inhaltliche Fülle**.

Oft wird in Übersetzungen mit dem Wort *"Nichts"* das bezeichnet, was wir hier mit *"Leere"* meinen**:** die *"Leere"* als inhaltliche, formlose Fülle.

> Die *"Leere"* ist nicht das ***"Nichts"*** der Angst und des Zitterns. Dieses *"Nichts"* ist als Erlebnis, im Unterschied zur *"Leere"**,*** das Zerbrechen der vom *"Inhalt"* **bereits losgelösten** *"Form",* das Schwinden der **abstrahierten** *"Form".*

Dieses Zerbrechen der bereits **inhaltlosen** *"Form"* ereignet sich oft als ein *"Loslassen"* von der **Sprache**. In diesem Falle ist es dann ein *"Loslassen"* von einem Sprachgewirr, dem nichts mehr *"inhaltlich"* **gegenwärtig** ist, und welches das Bewußtsein nur mehr gefangen hält.

Dieses *"Loslassen"* von der vom *"Inhalt"* bereits losgelösten, abstrahierten Sprache führt in das **haltlose** Erlebnis des *"Nichts"*. In diesem ***"Ent-Setzen"*** scheint dann **beides** verloren, neben dem *"Inhalt"* nun auch die *"Form".*

> Dieses Erlebnis des *"Nichts"* führt aber, auf dem Weg zum *"Satori",* über eine intensive **orientierungslose** Angst hinein in den *"Inhalt"* der *"Form"* des ***"Hier und Jetzt",*** also hinein in die Welt der Unterscheidungen.

Es wird dadurch ein realer, **unmittelbarer**, ein **nicht** durch Sprache **vermittelter**, sondern ein direkter Bezug zum konkreten *"Hier und Jetzt"* gewonnen. Nicht jenseits der Welt der Erscheinungen, sondern mitten in ihr wurzelt dieses Erleben. Die konkrete reale Erscheinung zeigt sich dann *"**wie neu**"*, nun eben als eine mit *"Inhalt"* **gefüllte** *"Form".*

> Hier ist der ***"Inhalt"*** nicht, wie in der **Sprache**, die ***"Formen in der Form"***. Es wird vielmehr der **reale** *"Inhalt"* gegenwärtig, der definitionsgemäß als ***"formlos"*** bezeichnet wird.
> Im Erleben wird der *"Inhalt"* als eine *"formlose Fülle",* als ***"Leere an Form"*** erlebt. Der *"Inhalt"* ist gegenwärtiges ***"Da-Sein"***.

VI.

"MuDo" ist als *"Weg der Achtsamkeit"* **kein** kompensatorischer Weg, der einen betrüblichen und unachtsamen Alltag ausgleichen will. Er ist keine Ausflucht oder Zuflucht, um dem Leiden des Alltags zu entkommen.

Jedes methodische Üben ist in diesem Weg bloß ein exemplarischer und vereinfachter Einstieg in das alltägliche Leben selbst. Dort erfolgt im eigentlichen Sinne das wirksame Training. Das vom Alltag isolierte Üben ist bloß eine anregende Verdeutlichung.

> Fernöstliche Bewegungskünste sollte man daher nicht als **Ausgleich** zum Alltag, sondern als **Einstieg** in einen zu verändernden Alltag betrachten.

Das Üben im Bogenschießen, zum Beispiel, sollte sich im Alltag umsetzen und dort bewähren.

> *"MuDo"* ist nicht orientiert auf vom Alltag isolierte Künste!

Man kann natürlich der Meinung sein, daß man *"MuDo"* betreiben solle, um in speziellen Beanspruchungen, sei dies im Sport oder im Beruf, leistungsstärker zu werden. Solche erwünschte Effekte stellen sich auch bald ein. Sie fördern den Menschen aber nur eine gewisse Strecke.

> Geht es um besondere Beanspruchungen und Spitzenleistungen, sei es im Sport oder im Beruf, dann wird bald deutlich, daß diese nicht mehr isoliert von der **im Alltag ausbalancierten** Persönlichkeit zu erbringen sind.

Am Anfang sind, als eine Art *"Krisenintervention"*, allerdings die meisten Methoden der Persönlichkeitsentfaltung ein kompensatorisches Geschehen. Sie bieten einen Ausstieg aus dem komplexen Alttag und einen von Erfolgen begleiteten Einstieg in eine vereinfachte Situation.

> Diese Anfangsphase hat aber ihre *"Halbwertszeit",* die man nützen sollte, um **mutig** in den Alltag, d. h. in sein konkretes Leben einzusteigen. Verpaßt man diese **Selbstvertrauen fordernde** Chance, dann läuft man Gefahr, sich selbst in einem *"klösterlichen"* Üben einzumauern, das dann als

schützendes und einkerkerndes *"Treibhaus"* an die Stelle des Lebens zu treten sucht.

VII.

Man kann aus einer bestimmten Perspektive die Religionen, hier im weitesten Sinne aufgefaßt, in zwei Gruppen einteilen:

- erstens in jene, die den Menschen Hilfen geben, ihren Alltag zu **ordnen** und die ihr Verhalten leiten; diese Religionen sagen anschaulich was *"oben"* und was *"unten"* ist, was *"rechtens"* ist und was wann und wo getan werden sollte; sie geben dem Alltag eine zweckmäßige und brauchbare Orientierung, sind auf das ***"Sosein"*** des Lebens bezogen, wie es Judentum, Islam und der Konfuzianismus sind, die den Menschen auf die Harmonie schaffende **Ordnung** des Alltags orientieren.

- von diesen unmittelbar der praktischen Orientierung zugetanenen Religionen unterscheiden sich die Lehren von Buddha, Lao Tse und Jesus. Bei diesen geht es nicht um die ***"Form"*** des zu Machenden, sondern um den ***"Inhalt".*** Jesus meinte nicht, daß er neue *"Formen",* neue **Ordnungen** und **Gesetze** bringen würde, sondern ***"das Gesetz erfüllen"*** wolle. Es ging ihm nicht in erster Linie um das *"Was",* sondern fundamental um das *"Wie"* des Tuns einer ***"Person"***.

Wenn man die erste Gruppe der Religionen verstehen lernen möchte, dann ist es hilfreich, jene Länder zu bereisen, in denen sie die Kultur prägen.

Ganz anders verhält es sich aber bei der zweiten Gruppe, die mehr oder weniger als **Kontrapunkt** zur jeweiligen Kultur gesetzt wurden.

Diese Lehren wollten gerade das **unsichtbare** Gegenteil des *"kulturell Sichtbaren"* verdeutlichen. Es sollte hingeführt werden zu einer fundamentalen ***"personalen Einstellung"***. Damit wollte man die *"kulturell herrschende Einstellung"* überwinden und auch das *"kulturell Sichtbare"* verbessern.

Ein Japanaufenthalt und selbst der Besuch aller Zen-Klöster würde einen Europäer genau so wenig oder viel dem Zen näher bringen, wie es einem Japaner nützen würde, bei einem Europaaufenthalt alle christlichen Kirchen und Klöster

zu besuchen und den christlichen Alltag zu beobachten, um dem näher zu kommen, was das Anliegen von Jesus war.
Selbst ein intensives Studium der Geschichte des Abendlandes würde bestenfalls **auf- und einleuchten** lassen, was Jesus **nicht** wollte.

Projektpapier Nr. 11

Geborgenheit und Schutz

(26. 02. 1999)

I.

Beziehungen zwischen Menschen unterliegen einer **Wertung**, sie haben eine *"sympathetische Dimension",* die mit den Polen *"Sympathie"* und *"Antipathie"* markiert ist.

> *"Das Sympathetische ist der weitere Begriff, der beides, das Trennen und das Einigen, das Fliehen und das Folgen, das Schrecken und das Locken, also das Sympathische und das Antipathische umfaßt."*[182]

> *"Das Empfinden ist ein sympathetisches Erleben. Im Empfinden erleben wir uns in und mit unserer Welt.*
> *Das 'Mit' ist nicht zusammengesetzt aus einem Erlebnisstück 'Welt' und einem Erlebnisstück 'Ich'.*
> *Das einheitliche Empfinden entfaltet sich stets nach den Polen der Welt und des Ich.*
> *Die Beziehung des Ich auf eine Welt ist im Empfinden eine Weise des Verbunden-Seins, die von dem Gegenüber des Erkennens scharf zu scheiden ist."*[183]

Betrachtet man eine menschliche Gruppe als *"System",* als *"**zusammengesetztes** Ganzes",* dann stellt sich die Frage, wie in einer Gruppe, die vorerst nur durch ein *"Gegenüber des Erkennens"* geprägt ist, ein *"Verbunden-Sein"* im *"Wir-Gefühl"* entsteht, das jedem einzelnen Gruppenmitglied *"Geborgenheit"* und *"Schutz"* verspricht bzw. erwarten läßt.

II.

Ich habe den Menschen einerseits als ein *"Holon"*, als ein ursprünglich vorgegebenes *"Ganzes"* aufgefaßt, das sich in der organischen Entwicklung *"holistisch"* **auseinandersetzt** und organisch **gliedert**. An-

---

[182] Erwin Straus. Vom Sinn der Sinne. Berlin/Heidelberg/New York 1978[2].

[183] Erwin Straus. Vom Sinn der Sinne. Berlin/Heidelberg/New York 1978[2].

dererseits habe ich den Menschen als ein *"System"* betrachtet, das als **Zusammengesetztes** mit der Um- und Mitwelt im *"Stoff-, Energie- und Informationswechsel"* wechselwirkend **Teile** austauscht.
Das **Leben** ist also geprägt von einer *"Komplementarität"* von *"holistischen"* und *"systemischen"* Prozessen, die im Organischen eine konkrete Einheit bilden.

III.
In der Beziehung zwischen zwei Personen ist daher einerseits eine *"sympathetische"* Beziehung *"holistisch"* vorgegeben, wie sie uns als **Liebe** mit besonderer Klarheit erlebbar ist, andererseits stehen die Menschen untereinander in einem *"systemischen"* Wechselwirken und bauen in dieser Erfahrung eine *"sympathetische"* Beziehung erst auf, die ebenfalls, entweder in Richtung *"Sympathie"* oder in Richtung *"Antipathie"* geprägt wird.

IV.
Es gibt *"holistische"* Beziehungen, die als *"blutsverwandt"* vorgegeben sind, oder sich als klar *"seelenverwandt"* spontan finden. Es überwiegen aber im gesellschaftlichen Zusammenleben die *"systemischen"* Beziehungen, die sich erst im **Umgang** ergeben, wie zum Beispiel bei Gruppen am Arbeitsplatz. Will man dort deren Integration fördern, dann gilt es vorerst, über *"systemische"* Prozesse Beziehung zu gestalten, in der Hoffnung, mit der Zeit ein fundamental *"holistisches Wir"* der Mitmenschlichkeit "freizuschaufeln".

V.
In einer **zusammengesetzten** Gruppe von mehreren Personen, die vorerst nur nebeneinander existieren, bzw. sich nur in Zweierbeziehungen finden, kann ein *"systemischer"* Prozeß entstehen, der die lose Gruppe zu einer von einem *"Wir-Gefühl"* geprägten **Gemein-**

schaft gestaltet. Dieser Prozeß wird erleichtert, wenn sich in der Gruppe eine **Bezugsperson** herauskristallisiert.

VI.

Eine wesentliche Dimension auch für Gruppen am Arbeitsplatz ist die Dimension ***"Geborgenheit - Schutz"***. Diese läßt sich gut am Modell *"Eltern-Kind"* erläutern.

Das Kind steht **selbst** in **direkter** Beziehung sowohl zur Mutter als auch zum Vater. Die unmittelbare Gestaltung dieser beiden Relationen ist für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig - aber **nicht hinreichend**. Das Kind braucht zwar die Zuneigung sowohl von der Mutter als auch vom Vater, aber aus diesen Beziehungen, in denen das Kind **selbst unmittelbar steht**, kann es schwer das **Maß für das Normale** einer Beziehung gewinnen.

> Dieses Maß ist aber fundamental wichtig, denn an ihm mißt das Kind seinen "schlimmsten Fall".
> Dieses die *"Geborgenheit"* definierende Maß gewinnt das Kind aus der **miterlebenden Wahrnehmung** der Beziehung zwischen Vater und Mutter.

Das Miterleben des Umganges der beiden Bezugspersonen miteinander ist für das Kind grundlegend wichtig und gibt ihm sozusagen die Meßlatte für die Bewertung seiner eigenen Beziehung zu Vater und Mutter.

> Der für das Kind miterlebend beobachtbare Umgang der Eltern miteinander wird für das Kind zur Norm bzw. **zum Normalen**, das es dann zu übertreffen sucht.

Dieses Plateau versucht das Kind durch seine eigenen Beziehungen zu Mutter und Vater **etwas** zu übertreffen.

> Es rivalisiert also nicht um Liebe überhaupt, sondern bloß um ein bißchen mehr, als das Kind es als Beziehung der Eltern untereinander beobachten kann.

Gelingt es dem Kind nicht in jeder Situation, sich dieses *"Etwas-mehr"* zu vergewissern, **dann "fällt" es bloß auf die Intensität**

der "normalen" Liebe der Eltern untereinander zurück (wenn es auch "normalerweise" diese Zuneigung erhält). Das Kind hat daher **keine grundsätzlichen Verlustängste**.

Ganz anders gestaltet es sich, wenn das Kind aus dem beobachtbaren Umgang der Eltern miteinander kein **für sich selbst akzeptables Maß** erhalten, bzw. ein solches in einer Beziehungskrise der Eltern nicht mehr beobachten kann.

Das Kind setzt dann ihre eigene Beziehung zu Mutter und Vater in Bezug zur nun beobachtbaren Kälte der Eltern miteinander.

> Das bisher erfolgsorientierte Rivalisieren um *"Ein-bißchen-mehr"* kippt nun um in ein zunehmend mißerfolgsorientiertes **Meidungsverhalten**, das von der Angst bestimmt wird, in der Beziehung zu den Eltern **auch auf das nun veränderte Niveau der "Meßlatte" hinunterzufallen**.

Das Kind versucht in ihrem "Überlebenskampf" um *"Geborgenheit"* und *"Schutz"* nun entweder aggressiv oder mehr passiv bettelnd *"aufzufallen".*

Das Kind macht sich strategisch *"auffällig".* Es erfolgt zum Beispiel eine ***Regression*** auf ein längst passiertes Entwicklungsniveau, etwa durch Wiedereinsetzen von Bettnässen oder der Babysprache.

> Das Kind versucht mit demonstrativ gezeigter Hilfsbedürftigkeit die ohnehin intensive Zuneigung der Eltern zu **sichern**, nicht aber zu steigern.

Ein Mehr an individueller Zuneigung zum Kind reduziert daher die Auffälligkeiten des Kindes in keiner Weise. Im Gegenteil, ein Mehr an individueller Zuneigung von Mutter und Vater zum Kind **erhöhen sogar den Wert** dessen, was das Kind zu verlieren fürchtet und damit auch seine **Verlustangst**.

> Eine Reduzierung der Auffälligkeiten des Kindes würde sich erst einstellen, wenn das Kind wieder eine beobachtbare Meßlatte bekommt, die ihm *"Schutz"* und *"Geborgenheit"* als *"normal"* miterleben und erwarten läßt.

VII.

- Das positive Gefühl der ***"Geborgenheit"*** bekommt das Kind aus der miterlebenden Beobachtung des **wirksamen Umgangs** der Bezugsoperson/en mit Personen und Situationen, die das Kind **mag**, zum Beispiel aus der miterlebenden Beobachtung des Umganges von Mutter und Vater miteinander, die das Kind ja beide besonders mag.

- Das positive Gefühl des ***"Schutzes"*** bekommt das Kind dagegen aus der Beobachtung des wirksamen Umganges der Bezugsperson/en mit Personen und Situationen, die das Kind **nicht mag**.

Diese Prozesse hat sicher jeder auch im Freundeskreis erlebt, wo es ebenfalls wichtig ist, beobachten zu können, wie Freunde mit gemeinsamen Freunden (auch abwesenden) umgehen. Diese Beobachtungen wirken sich fundamental auf die Freundschaft aus.

Man schafft auch in der Freundschaft kein Mehr an *"Geborgenheit",* wenn man glaubt, einen Freund enger an sich binden zu können, indem man mit gemeinsamen Freunden negativ umgeht, um einschmeichelnden Kontrast zu schaffen, wie es auch in der "Eltern-Kind-Beziehung" für das Kind nicht mehr *"Geborgenheit"* bringt, wenn die einzelnen Elternteile sich jeweils intensiver als bisher um das Kind bemühen.

VIII.

Die Familie hat gegenüber der mehr oder weniger zufälligen Gruppe am Arbeitsplatz einerseits den Vorteil, auf einem *"holistischen"* Prozeß der Entfaltung einer **personalen** Beziehung, auf der **Liebe**, aufbauen zu können. Sie muß aber andererseits besondere pädagogische Probleme bewältigen, zum Beispiel das Problem des Umganges mit Personen und Situationen, die zwar das Kind mag, diesem aber schaden könnten, bzw. solchen, die das Kind nicht mag, ihm aber helfen wollen.

Eine *"Überbehütung"* bringt genau so Probleme, wie sie eine Vernachlässigung bringt. Ein extremes Schwanken der beobachtbaren Bezie-

hung der Bezugspersonen verstört ähnlich, wie eine konstant "heile Welt" ohne Krisen und ohne für das Kind beobachtbare Krisenbewältigungen.

IX.

Beim Bilden eines *"Wir-Gefühls"* des *"Schutzes"* und der *"Geborgenheit"* geht es bei zufällig zusammengesetzten Gruppen dagegen von Anfang an darum, einen *"systemischen"* Prozeß des Zusammensetzens von Zweierbeziehungen zu einem Ganzen in Gang zu bringen. Hier kann kein Kapital *"Liebe",* wie in der Familie, genutzt oder auch verspielt werden.

Bei einer auf **Gemeinschaftsbildung** orientierten ***"Unternehmenskommunikation"*** müssen zum Beispiel bereits von Anbeginn gezielt jene Prozesse initiiert werden, die in der Familie erst auf den Vorschuß *"Liebe"* aufgeschaltet werden. Es ist bereits bei der Anlage dieser spezifischen *"Unternehmenskommunikation"* darauf zu achten, daß das **Herstellen von beobachtbaren Beziehungen** wichtiger ist als das individuelle Intensivieren von Einzelbeziehungen.

> Es sollte die Norm der *"Geborgenheit"* und des *"Schutzes"* als eine Art *"Gerechtigkeit"* aber auch als eine menschlich *"wohlwollende Abweichung"* von der **formalen** Gerechtigkeit als *"menschlicher Umgang"* mit **Ausnahmen** beobachtbar werden,

Ein *"normales"* Rivalisieren um etwas mehr Zuwendung wird dann im System auffangbar sein, während im anderen Falle das orientierungslose Kämpfen Vereinzelter um ihre Existenz überhaupt, wie es sich im sog. *"Mobbing"* zeigt, das System selbst bedroht.

> *"Mobbing"* bringt als selbstzerstörerischer Prozeß den im System schwindenden *"Schutz"/"Geborgenheit"* nur zum Ausdruck.

Im **Unternehmen** ist, ähnlich wie in der **Familie**, nicht das *"auffällige Kind"* das zu lösende **Problem**, sondern das Problem liegt im

"sichtbaren Umgang" vor allem der Bezugspersonen des Systems mit ihrem Umfeld.

"Mobbing" ist kein *"Problem",* sondern bloß ein *"Symptom".*

Projektpapier Nr. 12

Bewegung und Pulsation
Zur Erinnerung an Friedrich Engels[184]

(23. 04. 1999)

I.

Beim Wort *"Pulsation"* denken wir an den *"Puls"* und damit an die Tätigkeit des Herzens. Hier handelt es sich um eine **mechanische** *Pulsation*. Eine andere Art der *Pulsation* habe ich am Beispiel des **Atmens**[185] beschrieben. Dort habe ich neben dem *pulsierenden* Aus- und Einatmen insbesondere die ***Pulsation*** von zwei gegenläufigen *"Bewegungen der* ***Achtsamkeit"*** aufgezeigt. Diese *Pulsation* hängt eng mit der psychisch relevanten ***Komplementarität.*** von *"Öffnen"* und *"Zentrieren"* zusammen.

Auf allen Ebenen der sich immer höher organisierenden Materie treffen wir auf Erscheinungen der *Pulsation*.

> Auch in unserem menschlichen *Dasein* öffnen wir uns immer wieder und überschreiten uns, d.h. wir ***transzendieren*** uns zur Welt, zum ***Kontext*** hin.

Wir *grenzen* uns aber auch wieder vom *Kontext* ab und *zentrieren* uns auf uns selbst. In diesem **Verweilen** in uns finden wir als Individualität unsere **Identität** und unser **Selbstbewußtsein**. Unsere Identität finden wir aber nur deshalb, weil wir uns immer wieder **zum *Kontext* hin überschreiten**.

So meinte Friedrich Engels:

---

[184] Der Philosoph Friedrich Engels (1820-1895) ist insbesondere durch seine Zusammenarbeit mit Karl Marx (1818-1883) bekannt geworden. Seine Arbeiten über ökonomische und sozialphilosophische Fragen verdecken leider seine große Bedeutung für die Grundlegung einer modernen Bewegungswissenschaft.

[185] vgl. mein Projektpapier Nr. 6 Atmen und Achtsamkeit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 14. 12. 1998.

> *"daß die Identität mit sich von vornherein den Unterschied von allem andern zur Ergänzung nötig hat, ist selbstredend."*[186]

Erst dadurch, daß sich der Mensch in seiner ***Pulsation*** selbsttätig überschreitet und sich im ***Kontext*** **realisiert**, entsteht die Möglichkeit der ***Selbstorganisation***. Bereits vor über hundert Jahren schrieb Friedrich Engels:

> *"Naturwissenschaft wie Philosophie haben den Einfluß der Tätigkeit des Menschen auf sein Denken bisher ganz vernachlässigt.*
> *Sie kennen nur Natur einerseits, Gedanken andererseits. Aber grade die* ***Veränderung der Natur durch den Menschen****, nicht die Natur als solche allein, ist die wesentliche und nächste Grundlage des menschlichen Denkens, und im Verhältnis, wie der Mensch die Natur verändern lernte, in dem Verhältnis wuchs seine Intelligenz."* [187]

Die Natur wirkt immer als *Reiz* auf den Menschen ein, aber dieser wirkt in der ***Pulsation*** auf sie zurück. Es geht daher darum, dieses Geschehen als ein einheitliches ***Ereignis*** zu sehen und nicht zu vergessen,

> *"daß der Mensch auch auf die Natur zurückwirkt, sie verändert, sich neue Existenzbedingungen schafft."*[188]
> *"Der Mensch ist das einzige Tier, das sich aus dem bloß tierischen Zustand herausarbeiten kann - sein Normalzustand ein seinem Bewußtsein angemessener,* ***von ihm selbst zu schaffender****."*[189]

---

[186] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 158.
[187] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 165.
[188] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 165.
[189] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 175 f.

Hier ist aber nicht nur das **mechanische** Wechselwirken des Menschen mit der Natur gemeint, denn die

> *"mechanische Bewegung erschöpft die Bewegung überhaupt nicht.*
> *Bewegung ist nicht bloß Ortsveränderung, sie ist auf den übermechanischen Gebieten auch Qualitätsveränderung"*[190]*.*
>
> *"Die Bewegung der Materie aber, das ist nicht bloß die grobe mechanische Bewegung, die bloße Ortsveränderung, das ist Wärme und Licht, elektrische und magnetische Spannung, chemisches Zusammengehn und Auseinandergehn, Leben und schließlich Bewußtsein."*[191]

Bewegung ist **Veränderung** überhaupt, und**:**

> die ***Pulsation*** ist die Erscheinungsform der Bewegung, wobei sie im weitesten Sinne als **"Richtungsänderung einer Bewegung"** erscheint.

Die ausdehnende, sich **weitende** und raumaufspannende Bewegung kehrt sich in der *Pulsation* immer wieder zu einer sich **verengenden** und raumverkleinernden, bzw. **begrenzenden** Bewegung um.

> Die ***Pulsation*** ist die Erscheinungsweise der Bewegung, sie ist aber **nicht** das Wesen der Bewegung. ***Pulsation*** setzt Bewegung voraus, erklärt sie aber nicht.

Bei der *Pulsation* geht es um das Zusammenspiel der beiden fundamentalen Bewegungsformen, des ***"Raum öffnend ausdehnenden Bewegens"*** und des ***"Raum zentrierend grenzsetzenden Bewegens"***[192]***,*** die selbst wiederum bloß zwei Seiten einer ***komplementären*** Einheit darstellen.

---

[190] Friedrich Engels. Noten zum 'Anti-Dühring'. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 232.

[191] Friedrich Engels. Alte Einleitung zur 'Naturdialektik'. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 253.

[192] vgl. mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998.
und HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissen-*

> Die ***Pulsation*** erscheint somit als das sich ständig **Ändern** einer Bewegung. Sie ist dabei, als **Ändern**, das ***"Bewegen der Bewegung"***.

Das Ändern kann zum Beispiel die **Richtung** der Bewegung betreffen, was bei einem **Pendel** deutlich im Vordergrund steht. Sie kann aber auch (wie eine **Welle**) als ein in der Richtung fortlaufendes *Pulsieren* der **Größe der Geschwindigkeit** erscheinen. Dies sind alles Bilder, denen als Modell eine **mechanische** Bewegung zugrundeliegt. Die mechanische Bewegung ist aber, wie schon angemerkt, bloß **eine** Form der Bewegung.

Ein allgemeineres Bild gibt das chinesische Symbol von **Yin** und **Yang**, das ebenfalls das *Pulsieren* zu formalisieren sucht.

So gibt es viele Bilder für das Rätsel der *Pulsation*. Es geht in ihnen meist um ein ***"Umschlagen ins Gegenteil"*** und um das ***"Auseinandersetzen"*** einer komplementären Einheit in ein **"Feld"**, das sich zwischen zwei auseinandergesetzten ***"Polen"*** aufspannt, die selbst wieder (ebenfalls als Bewegung aufgefaßt) irgendwann in ihr Gegenteil ***"umschlagen"***.

Es gibt aber auch Bilder, bei denen sich aus einer **Einheit** zwar zwei *Pole* auseinandersetzen, dabei aber keine ausbalancierte Spannung erzeugen. Mit diesen Fällen soll die Dominanz eines *Poles* verdeutlicht werden, der (wiederum als Bewegung) zum *Umschlagen* verurteilt ist, wodurch dann das Gegenteil das Ganze dominiert. Dieses Bild liegt zum Beispiel Modellen zugrunde, die veranschaulichen, wie im ***dialektischen*** Geschehen die ***These*** in die ***Antithese*** umkippt, die, zur ***Synthese*** erneut umkippend, ein höheres Niveau erklimmt, wobei die ***Synthese*** sich dann wiederum als ***These*** setzt und sich zur ***Antithese,*** ein *"Erkenntnisfeld"* aufspannend, ***auseinandersetzt***.

> So erzeugt in diesem *dialektischen* Geschehen das ***Auseinandersetzen*** immer wieder ein *"spannendes Feld",* eine

---

schaft". Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

> **Weite**, die sich in ihrem Sprung zur *Synthese* wiederum zu einer **engen** Einheit mit *"relativer Ruhe"* zusammenballt.

Es lassen sich *Pulsationen* in den verschiedenen Dimensionen der Natur aufdecken. Allen ist gemeinsam das **verbiegende** oder **umkehrende** "*Bewegen der Bewegung".*

Der ***revolutionär*** erscheinende abrupte Richtungswechsel einer Bewegung kann aber auch permanent gedacht werden. Es kann auch ein Modell erstellt werden, in dem sich die Richtung einer **stetigen Phase** der Bewegung nicht **plötzlich** umkehrt, sondern die Bewegungsrichtung **laufend** etwas geändert, also **bewegt** wird.

> Wir gelangen in diesem Modell dann zu Kurven, zum Beispiel zum Kreis, zur Ellipse, zur Spirale oder zur Schraubenlinie, als einer ***evolutionären*** Pulsation im Unterschied zu einer ***revolutionären***, wie sie uns durch das Bild des Pendels veranschaulicht wird.

Beim **Pendel** gibt es zwei *"Punkte der Richtungsumkehr",* in denen die Bewegung **scheinbar** zur Ruhe kommt.

> Diese *"Ruhe der Umkehr"* erscheint aber nur deshalb als Ruhe, weil wir **unterstellt** haben, daß der Aufhängepunkt des Pendels in Ruhe ist.

Dies ist aber nirgends der Fall. Somit ist bei jedem Pendel nur *"relative Ruhe"* (zwischen zentralem Aufhängepunkt und Umkehrpunkten) erreichbar. **Objektiv** bewegt sich das pendelnde Objekt immer entlang einer einzigen *"rückläufigen Kurve ohne Ecken".*

> An diesem Modell können wir erkennen, daß *Pulsation* ***"relative Ruhe"*** schafft und daß diese *"relative Ruhe"* eine Einheit von *"Bewegung"* und *"Bewegen der Bewegung"* darstellt.

Die in der *Pulsation* auf diese Weise zur **in sich verharrenden** *"relativen Ruhe"* gebrachte Bewegung kann als materieller und massiger *"Stoff"* erscheinen, der wiederum als *"relative Einheit"* (Körper) dann Objekt eines **weiteren** Bewegens werden kann.

Der Menschen öffnet sich in seiner *Pulsation* zu seinem ***Kontext*** hin und ist in dieser Phase ein **weites,** aber zur *"relativen Ruhe"* ge-

brachtes **begrenztes** und ***spannendes Feld***. Kehrt er *pulsierend* zum *"relativ ruhenden"* Zentrum seiner *Pulsation* zurück, dann erreicht er das **engere,** ebenfalls zur *"relativen Ruhe"* gebrachte, **begrenzte** und ***spannende Feld*** seiner zentrierten Individualität.

> In dieser **selbsttätigen** *Pulsation* ***realisiert*** der Mensch einerseits ***"sich im Kontext",*** andererseits ***"den Kontext in sich"***.
> Dies gibt der *"Einheit von Lebendigkeit und Erleben"* bzw. der *"Einheit von Bewegen und Wahrnehmen"* die Grundlage.
> Bei der Realisation des *"Kontextes in sich"* baut der Mensch **in sich** ein *"internes Modell der Welt"*, ein *"Feld symbolischer Formen"* d.h. einen *"semantischen Raum"* auf, in dem er in der *Pulsation* die **reale** Welt traumhaft ***kreativ transzendieren***, d.h. überschreiten kann.

Friedrich Engels schrieb über die Bewegung:

> *"Die Grundform aller Bewegung ist hiernach Annäherung und Entfernung, Zusammenziehung und Ausdehnung - kurz, der alte polare Gegensatz von Attraktion und Repulsion.*
> *Ausdrücklich zu merken:*
> *Attraktion und Repulsion werden hier nicht gefaßt als sogenannte 'Kräfte', sondern als einfache Formen der Bewegung.*
>
> *Wie denn schon Kant die Materie aufgefaßt hat als die Einheit von Attraktion und Repulsion*[193]*. ...*
>
> *In dem Wechselspiel von Attraktion und Repulsion besteht alle Bewegung.*
> *Sie ist nur möglich, wenn jede einzelne Attraktion kompensiert wird durch eine entsprechende Repulsion an anderer Stelle."*[194]

---

[193] Anmerkung von mir: treffender wäre für mich die Formulierung, daß *"Materie als Einheit von Attraktion und Repulsion in der Natur erscheint",* denn die Materie selbst ist in meinem Ansatz form- und wirkungslos. Das pulsierende Wirken, bzw. Wechselwirken zeigt sich aus meiner Sicht nur in den erscheinenden Aspekten der *"Materie",* in *Stoff*, *Energie* und *Information*.

[194] Friedrich Engels. Grundformen der Bewegung. In: Friedrich Engels. Dialektik der Natur. Berlin 1975. S. 60 f.

Aus dieser Perspektive betrachtete Friedrich Engels die als **Gleichgewicht** erscheinende *"relative Ruhe"* als *"Vorherrschen der Attraktion über die Repulsion".*[195]

> *"Das Gleichgewicht untrennbar von der Bewegung. In der Bewegung der Weltkörper ist **Bewegung im Gleichgewicht** und **Gleichgewicht in der Bewegung**, relativ. ...*
> *Alle speziell relative Bewegung, d. h. hier alle Einzelbewegungen singulärer Körper auf einem sich bewegenden Weltkörper, ist Streben nach Herstellung der relativen Ruhe, des Gleichgewichts.*
> *Die Möglichkeit der relativen Ruhe der Körper, die Möglichkeit temporärer Gleichgewichtszustände ist wesentliche Bedingung der Differenzierung der Materie und damit des Lebens. ....*
> *Auf der Erde hat sich die Bewegung differenziert in Wechsel von Bewegung und Gleichgewicht:*
> *die einzelne Bewegung strebt dem Gleichgewicht zu, die Masse der Bewegung hebt das einzelne Gleichgewicht wieder auf. ...*
> *Im lebenden Organismus endlich sehen wir die fortwährende Bewegung aller kleinsten Teilchen wie größerer Organe, die während der normalen Lebensperiode das fortwährende Gleichgewicht des Gesamtorganismus zum Resultat hat und doch stets in Bewegung bleibt, die lebendige Einheit von Bewegung und Gleichgewicht. –*
> *Alles Gleichgewicht nur **relativ** und **temporär**."*[196]

Für Friedrich Engels war die durch ***Pulsation*** hergestellte *"relative Ruhe"* Grundlage jeder Entwicklung. Sowohl der **objektiven** als auch der **subjektiven** in unserem Geiste.

> *"Die Dialektik, die sog. objektive, herrscht in der ganzen Natur, und die sog. subjektive Dialektik, das dialektische Denken, ist nur Reflex der in der Natur sich überall geltend machenden Bewegung in Gegensätzen, die durch ihren fortwährenden Widerstreit und ihr schließliches Aufgehen inein-*

---

[195] Mein Kollege Peter Weinberg würde hier vermutlich sagen, daß das *"Verweilen"* das *"Vagabundieren"* dominiere, was auf das Gleiche hinzielt.

[196] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv. (Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 163 f.

> *ander, resp. in höhere Formen, eben das Leben der Natur bedingen. Attraktion und Repulsion."*[197]

II.

Friedrich Engels ordnete zum Beispiel der ***Attraktion*** die ***Gravitation***, der ***Repulsion*** die Wärme, bzw. die ***Energie*** zu. Er verfolgte auch den Gedanken, wie über die Sonnenstrahlung in unser irdisches Bewegen permanent ursprüngliche *Repulsion* (*Energie*) eingebracht wird.

Unsere Muskelbewegung ist aus dieser Sicht letztlich nichts anderes als eine oftmalig umgewandelte ursprüngliche *Repulsion* der Sonne. Sie erscheint aber nicht als ***repulsive*** **Ausdehnung**, sondern als ***attraktive*** **Muskelverkürzung**. Erst unser Bewegungsapparat, der den Muskel*attraktionen* **Grenzen setzt,** ermöglicht es, über Hebelwirkungen auch ***repulsive*** **Streckbewegungen**[198] herzustellen.

> Mit diesen *repulsiven* Streckbewegungen suchen wir nun wiederum ***Kontakt*** mit *"grenzsetzenden Bewegungen",* zum Beispiel beim Springen den Widerstand der Erde, um sogenannte ***Reaktionskräfte*** zu mobilisieren, welche die Bewegungsrichtung des abstoßenden Streckens **umkehren** und den Körper der ***attraktiven*** Schwerkraft entgegen ***repulsiv*** fortbewegen.

Die auf die Erde hinwirkende Bewegung meiner Extremitäten ist, bezogen auf mein Körperzentrum, eine *"ausdehnende Bewegung",* bezogen auf die Erde jedoch eine dieser *"Grenzen setzende Bewegung".* Umgekehrt ist wiederum der bewegte Widerstand der Erde für meine Streckbewegung ein gegengerichtetes *"grenzsetzendes Bewegen",* welches in der ***Begegnung*** die Richtung meiner Streckbewegung *pulsierend* **umkehrt**.

---

[197] Friedrich Engels. Dialektik und Naturwissenschaft. In: Dialektik und Natur. Marx-Engels Archiv.(Hrsg. D. Rjazanov). II. Bd. Frankfurt 1927. S. 191.

[198] vgl. mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998.

> Deshalb erscheint beim ***Kontakt*** eine ***Reaktionskraft***, die **gleich groß** ist wie meine ***Aktionskraft***, jedoch genau **entgegengesetzt wirkt**.

III.

Zur Veranschaulichung des Gedankens der ***Pulsation*** soll nun ein kurzer Hinweis auf eine chinesische Bewegungskunst gegeben werden. Wir wollen uns das Bild des Pendels in Erinnerung rufen. Ich habe aufgezeigt, daß beim **Pendeln** sich eigentlich **keine** plötzliche Umkehr ereignet, sondern das Pendel sich nur in *"relativer Ruhe"* befindet. Objektiv kehrt das Pendel vielmehr **in einer Schleife** um. Ganz ähnlich werden auch im Taijiquan **runde** Bewegungen angestrebt. Es geht um ein *"**wendiges** Pulsieren"* der Bewegung.

> *"Was die Bewegung von Händen und Füßen betrifft,*
> *so ist es nicht mehr als Kreisen,*
> *unter keinen Umständen strecke man sich hierhin und dahin."*[199]

> *"Während der Ausführung der Kunst des Taijiquan enthält jede der Gesten abwechselnd einmal Bewegung und einmal Ruhe.*
> *In den Bewegungen dieser Kunst, Vor und Zurück, Links und Rechts, Aufwärts und Abwärts, gibt es ohne Ausnahme Yin und Yang, Leere und Fülle, die einander folgen können."*[200]

> *"In der Bewegung entsteht Yang, in der Ruhe entsteht Yin.*
> *Einmal Bewegung, einmal Ruhe:*
> *Sie sind die Wurzel.*
> *Erkennt man tatsächlich das Vergnügen,*
> *das im Erhalten der Kreisförmigkeit liegt,*
> *dann folgt man hin und her wandelnd der 'Vorstellung'*
> *und erblickt das Wahre des Himmels."*[201]

---

[199] Chen Xin, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

[200] Xu Longhou, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

"Das Taiji ist kreisförmig.
Unabhängig, ob Innen, Außen, Unten, Rechts, Links,
diese Kreisförmigkeit wird nicht verlassen.
Das Taiji ist gerichtet.
Unabhängig, ob Innen, Außen, Unten, Rechts, Links,
diese Ausrichtung wird nicht verlassen.
Die Kreisförmigkeit ist Herausgehen und Eindringen.
Die Ausrichtung ist Vorgehen und Zurückgehen.
Das Folgen der Ausrichtung und das Erreichen der Kreisförmigkeit sind im Wechsel miteinander verbunden.
Die Ausrichtung bewirkt Öffnen und Ausbreiten.
Die Kreisförmigkeit bewirkt Kompaktheit.
Das Erreichen der Regel von Ausrichtung und Kreisförmigkeit.
Was vermag darüber hinauszugehen.
Auf diese Weise kann, was man im Herzen wünscht,
die Hand auch ausführen.
Man schaut zum Hohen empor und durchdringt das Feste."[202]

---

[201] Chen Xin, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

[202] Taiji Zhenggong Jie, übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation) Hamburg 1999.

Projektpapier Nr. 13

"Natürliches Turnen"[203]
Zur Erinnerung an Margarete Streicher[204]

(30. 04. 1999)

Während meines Studiums an der Universität Wien habe ich auch Seminare von Margarete Streicher besucht. Wie stark sie mich durch ihre **Lebendigkeit** und durch ihre **Schriften** geprägt hat, ist unschwer aus meiner eigenen wissenschaftlichen Arbeit zu erkennen.

> Ihre auf das **tatsächliche Leben** und die **wirklichen Bedürfnisse** der Menschen bezogene wissenschaftliche Arbeit war für mein eigenes Forschen die **Startbasis**.

Bei meinen Versuchen, heute meine eigenen Forschungsergebnisse darzustellen, erlebe ich sehr häufig, daß ich mein Ziel nicht erreiche und es mir bloß gelingt, das zu vermitteln, was für mich im Anschluß an mein Studium selbstverständliches Basiswissen war und ich deshalb oft nicht zitiere. Dadurch kann leicht der Eindruck entstehen, daß dieses von mir ohne Zitieren Übernommene auch von mir sei.

Dieses *Projektpapier* soll daher einerseits verhindern helfen, daß mir etwas zugeschrieben wird, was gar nicht meine Leistung ist, andererseits soll es die Frage aufwerfen, worin eigentlich mein selbständiger Weiterschritt bestehe.

---

[203] Margarete Streicher: *"Der Ausdruck 'Natürliches Turnen' bedeutet also im Grund das Prinzip der untrennbaren Einheit 'Mensch', in dessen Erziehung der Körper wohl Angriffspunkt, nie aber das Ziel sein kann; das bleibt immer der ganze Mensch."*
Aus: Das Prinzip des Natürlichen. (Juli 1950) in: Margarete Streicher. Natürliches Turnen 1. Teil, Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 96.

[204] Margarete Streicher hat in der Zeit zwischen den beiden Weltkriegen gemeinsam mit Karl Gaulhofer, im Rahmen der *"Reformpädagogik",* das österreichische *"Natürliche Turnen"* aufgebaut. Dieses hat, obwohl es heute in Österreich, von einigen praktischen Ausnahmen abgesehen, nur mehr Gegenstand von Festreden ist, nach wie vor zukunftsweisende Bedeutung.

Meine "Position" bzw. meine wissenschaftliche Marschrichtung ist nämlich die gleiche wie von Margarete Streicher, ich bin den Weg meiner Lehrerin, mit Hilfe Anderer, bloß ein Stück weitergegangen.
Zu Margarete Streicher bin ich daher genau so wenig eine *"Alternative",* wie ich eine zum Zen-Buddhismus oder zu anderen Beziehungen bin, die mich ähnlich geprägt haben. Ich *"schwimme"* im selben Strom und versuche das, was mich geprägt hat, **auf-** und **in** die heutige Zeit **zu heben**.
Was macht es für einen ***Unterschied***, davon zu sprechen, daß sich in der ***Pulsation***[205] der Mensch einerseits ***"im Kontext realisiere"***, andererseits ***"den Kontext in sich"***, im Vergleich zu jener Ansicht, die meint, daß eine ***"Einheit zwischen Bewegen und Wahrnehmen"***[206] bestehe?

> Ist es ein Weiterschritt, dem ständigen, jeweils einen Fortschritt vortäuschenden, "Hin-und-her" zwischen einer ***"Orientierung auf den Kontext"***, einer ***"Orientierung auf das Produkt"*** und einer ***"Orientierung auf das Subjekt"***[207] die Meinung gegenüberzustellen, daß es einerseits ***"weder um den Kontext noch um das Subjekt"*** gehe, andererseits aber ***"sowohl um das Subjekt als auch um den Kontext"***, um das ***Ereignis*** als werdendes und vergehendes ***lebensweltliches Ganzes*** in das Zentrum der Achtsamkeit zu rücken?
> Hat es weiterführenden Sinn, auch die ***Pulsation*** des **objektiven *Ereignisses*** selbst herauszuarbeiten?

---

[205] vgl. mein Projektpapier Nr. 12: *Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' -Zur Erinnerung an Friedrich Engels.* Hamburg 23. 04. 1999.
[206] vgl. meine Ausführungen in: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.
[207] vgl. mein Konzept der pädagogischen *"Trialektik der Achtsamkeit"* in meinem Beitrag: Die 'MuDo-Methode' im Skisport. In: Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997. S. 181 ff.

Theoretisch mag dies alles wenig bedeuten und wie Wortspielerei aussehen. Sinn bekommt jedes Denkmanöver erst, wenn es auch praktisch **wirksam** wird.

> Es muß sich dadurch als brauchbar ausweisen, daß mit seiner Hilfe aktuelle Probleme ***einfacher als man vorher dachte*** lösbar erscheinen und auch praktisch angegangen werden können.

Dies hat Margarete Streicher in ihrer Zeit persönlich zu leisten vermocht. Ich versuche es mit meinem Weitergehen in meiner Zeit.

Da Margarete Streicher ihrer Zeit weit voraus war, und nicht nur für heute noch Bedeutung hat, sondern auch für die Zukunft, scheint es fast überflüssig, heute auf ihrem Weg weiterzueilen. Eigentlich würde es schon reichen, wenn man das, was sie bereits vor über einem halben Jahrhundert geschrieben und selbst praktisch umgesetzt hat, heute **verstehen** und **umsetzen** würde.

Bereits im Jahre **1921** schrieb sie:

"Wir streben nicht nach möglichst hohen Leistungen; wir fragen nicht, 'was können unsere Schüler', sondern wir fragen, 'haben sie eine freie, aufrechte Haltung, atmen sie richtig, führen sie die täglichen Bewegungen und Arbeiten (wie Stehen, Gehen, Sitzen, Heben, Tragen u. dgl.) richtig aus; wissen sie, wie sie ihre Gesundheit erhalten können und leben sie auch nach diesem Wissen? ....

Es ist Ziel der körperlichen Erziehung, Gesundheit und Natürlichkeit im höchsten Sinn zu erreichen, nämlich jenen Zustand, in welchem alle Lebensvorgänge richtig ablaufen und ineinandergreifen;
dieser Gleichgewichtszustand des Organismus verbürgt allein seine volle Leistungsfähigkeit.
Die körperliche Erziehung betont aufs nachdrücklichste den innigen, unlösbaren Zusammenhang zwischen Leib und Seele, der oft vergessen wird.
*Sie bemüht sich, stets den **ganzen** Menschen zu sehen"*[208]

---

[208] Margarete Streicher. Über körperliche Erziehung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 11.

1957

"Einer der kennzeichnenden Züge einer modernen Bewegungsschulung ist eine völlig andere Auffassung von der Bewegung und damit ein von Grund auf anderer methodischer Weg.
Er kann heute bereits als biologisch gut begründet bezeichnet werden.
Mit biologisch ist hier nicht körperlich oder leiblich gemeint, sondern viel mehr.
Er umfaßt den Menschen als Ganzes, als 'psychophysisch neutrale Person' (Plessner);
das heißt, daß der Gegensatz leiblich-geistig in der Wirklichkeit gar nicht besteht, er wird erst durch eine 'einzelwissenschaftliche Reduktion' einer wirklichen Erscheinung, durch eine gedankliche Unterscheidung geschaffen.
Wir müssen aber versuchen, die 'reellen Phänomene vor der Auflösung in sonderwissenschaftliche Probleme' in den Blick zu bekommen[209]" [210]

1923

"Der Endzweck dieser biologischen körperlichen Erziehung ist nicht, etwas zu leisten, sondern etwas zu werden.
Die Ehrfurcht vor dem Lehrstoff hat, nirgends so sinnlos wie hier, dazu geführt, daß man das Können lernbarer Übungen klassifiziert.
Es ist aber nicht das turnerische, sportliche oder gymnastische Können, das eine gute körperliche Erziehung beweist, sondern der körperliche Zustand, Gesundheit im tiefsten Sinn des Wortes."[211]

1930

"Die Leibesübungen sind Entwicklungshilfe, nicht Drill, nicht Fertigkeitsvermittlung.

---

[209] Helmuth Plessner. Die Deutung des mimischen Ausdrucks. In: Philosophie und Gesellschaft. Bern 1953.
Anmerkung von mir: vgl. auch: Helmut Plessner. Mit anderen Augen - Aspekte einer philosophischen Anthropologie. Stuttgart 1982. (Reclam)

[210] Margarete Streicher. Grundriß einer Bewegungslehre. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil, Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell) Wien/München 1971. S. 139.

[211] Margarete Streicher. Körperliche Erziehung und Lebensgestaltung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 17 f.

Die körperliche und zugleich geistige Beweglichkeit ist zu sichern und damit die Fähigkeit, die stets neuen Lebensanforderungen zu bewältigen."[212]

1921
"Diese Grundlage der körperlichen Bildung wird in der eigentlichen Turnstunde erarbeitet;
wie aber im übrigen Unterricht die Forderung: ***hinaus aus der Schulstube in die wirkliche Welt!***
immer mehr durchdringt, so auch hier;"[213]

1940
"Nicht was die Menschen zum Zweck der körperlichen Ausbildung veranstalten ist Leibesübung, sondern alles, was biologisch günstige Reize setzt.
Leibeserziehung vollzieht sich wie Erziehung überhaupt immer und überall im menschlichen Leben;
die funktionale d. h. unbewußte Erziehung ist eine notwendige Lebensäußerung jeder menschlichen Gemeinschaft."[214]

1921
"Die Menschen würden durch ein naturgemäßes Leben nicht nur gesünder, sondern auch froher, besser und glücklicher und es wäre vielleicht manches soziale Problem, dessen Lösung uns heute viel Kopfzerbrechen verursacht, erst gar nicht entstanden, wenn die Gestaltung des Lebens zu einem menschenwürdigen Dasein für alle Menschen stets eine allgemein anerkannte Forderung gewesen wäre.

Wir streben nach einer solchen ***Lebensgestaltung*** *und wollen auch unsere Schülerinnen dazu anleiten, ihr eigenes Leben in dem als rich-*

---

[212] Margarete Streicher. Lehrer, Vorturner, Trainer. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 55.
[213] Margarete Streicher. Über körperliche Erziehung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 12.
[214] Margarete Streicher. Grundsätze der Leibeserziehung der Frau. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 85.

tig erfaßten Sinn zu gestalten, allen Schwierigkeiten und Hindernissen zum Trotz."[215]

1940

"Die Erziehung zu gesunder Lebensgestaltung darf aber nicht nur auf den einzelnen Menschen und seine Gesundheit bezogen sein:
Leibesübungen können ein Ansatzpunkt für ein neues Durchdenken des Lebens sein.
Nahrung, Kleidung, Wohnung, Arbeit und Erholung, Reinhaltung von Wasser und Luft usw. stehen in einem großen Zusammenhang.
All das kann nur aus der Einsicht in die wirklichen Bedürfnisse der Menschen vernünftig geplant und gestaltet werden."[216]

1923

"Die körperliche Erziehung gehört zu den Bestrebungen für eine gründliche Lebensreform:
Das Leben soll naturgemäßer und dadurch gesünder werden. Es soll nicht die Zivilisation, wohl aber ihre Übertreibung und Überschätzung abgebaut werden.
Das ist der geistige Hintergrund.
Auch das Üben, die praktische Arbeit muß umgestaltet werden:
Der Segen einer natürlichen Lebensordnung soll spürbar werden.
Ein völliges Aufgeben des Fertigkeitsstandpunktes, des Erlernens bestimmter Übungen ist die erste Bedingung."[217]

1961

"Ich fand es immer falsch zu fragen, zu welchem Übungszweig ein Mensch sich eigne; man muß fragen, welche Übungszweige er zu seiner Entwicklung braucht"[218]

---

[215] Margarete Streicher. Über körperliche Erziehung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 12 f.

[216] Margarete Streicher. *Grundsätze der Leibeserziehung der Frau.* In: Margarete Streicher. *Natürliches Turnen.* 1. Teil. Band 107 der Reihe: *Pädagogik der Gegenwart.* (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 87.

[217] Margarete Streicher. *Körperliche Erziehung und Lebensgestaltung.* In: Margarete Streicher. *Natürliches Turnen.* 1. Teil. Band 107 der Reihe: *Pädagogik der Gegenwart.* (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 18.

[218] Margarete Streicher. *Dankansprache am Kongreß für Leibeserziehung. 5.-8. Oktober 1961 in Göttingen. I*n: Margarete Streicher. *Natürliches Turnen.* 1. Teil. Band 107 der Reihe:_ *Pädagogik der Ge-*

1957
*"Wir erziehen nicht **gegen** die Natur, sondern wir entwickeln etwas weiter, das in allen normalen gesunden Kindern angelegt, vorgeformt ist, weil es einfach zur ererbten Ausstattung des Menschen gehört, was aber gefährdet ist, so lange es nicht zum bewußten, verstandenen, persönlich bejahten geistigen Besitz geworden ist."*[219]

1923
"Wir versuchen, die Kinder möglichst frei üben zu lassen; wir zeigen ihnen nichts, sondern stellen Aufgaben .....
Die Übungen müssen so angeordnet werden, daß viele Beobachtungen, übend und beobachtend, gesammelt werden;
dann kann einmal ein Wort im rechten Augenblick Klarheit bringen.

So läßt sich allmählich ein körperliches Gewissen erziehen, das für das ganze spätere Leben Richtung gibt. ...

Das Streben nach einer Wirkung ins praktische Leben hinein führte uns dazu, daß wir die Erziehung zum richtigen, d. h. körpergemäßen Arbeiten als das erste Ziel aufstellten. ...

Ein Turnen, das statt zunächst die Alltags- und Arbeitsbewegungen zu bilden, vorwiegend mit Bewegungen arbeitet, die nie im Leben vorkommen, wird der Bevölkerung –besonders den Frauen, die es am dringendsten brauchten - keinen Anklang finden" [220]

1924
"Die Forderung nach natürlichem Sichbewegen ist ein Ausdruck des Suchens nach neuen Grundlagen für die Bewegungsschulung.
Sich natürlich bewegen bedeutet eine Arbeitsart, nicht eine Gruppe von Bewegungen, etwa die der Lebenserhaltung notwendigen.
Ob man den Boden bearbeitet oder in einem Betrieb mit weitgehender Arbeitsteilung an einer Maschine steht, ob man spielt, wandert

---

genwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 170 und in: *Der Wetteifer.* Frankfurt/Main 1961.
[219] Margarete Streicher. *Die staatsbürgerliche Erziehung und die Leibesübungen.* In: Margarete Streicher. *Natürliches Turnen.* 1. Teil. Band 107 der Reihe: *Pädagogik der Gegenwart*. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 133.
[220] Margarete Streicher. Körperliche Erziehung und Lebensgestaltung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 19.

oder schwimmt, oder ob man in einem Turnsaal übt, immer können die Bewegungen natürlich sein."[221]

"Die Schwere als richtende Kraft scheint völlig vergessen. ...

Wenn es jemand verlernt hat, seine Bewegungen auch durch die Schwerkraft führen zu lassen, also durch die Masseverteilung, nicht durch den Muskelzug, dann muß er es zunächst gesondert lernen, die Schwerkraft wirken zu lassen, den Bewegungsablauf nicht durch eigenmächtige Muskelarbeit zu stören. ..

Ohne eine feine und stets wache Empfindung für die Schwerkraft kann niemand über persönliche Willkür in der Bewegung hinauswachsen;
ihre Schulung ist daher eine unerläßliche Vorbedingung jeder feineren Körperbildung."[222]

1950
"Man muß daher die Bewegungschulung viel mehr, als es meist geschieht, auf Sinnesempfindungen gründen.
Das Üben der Kinder sollte zunächst immer eine Auseinandersetzung mit wirklichen Gegebenheiten sein, weil nur sie die Empfindungen erzeugen können, die den Bewegungsablauf steuern.

Der Bewegungsvorrat soll möglichst lange 'flüssig' bleiben, er darf nicht zu früh zu bestimmten Übungen verfestigt werden.

Eine solche auf lange Sicht geplante Schulung gibt eine gute Grundlage für sportliche Leistungen, für gauklerisches Spiel mit der Bewegung und für tänzerische Gestaltung." [223]

---

[221] Margarete Streicher. Über die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 23.
vgl. auch meinen Beitrag: Grundprinzipen für das sportartübergreifende Grundlagentraining. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996. (Es handelt sich bei diesem Beitrag um eine gekürzte Fassung eines Beitrages, der in: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1988. Heft 10 erschienen ist.)
[222] Margarete Streicher. Über die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 27 f.

1927
"Daß zweckgleiche Bewegungen von verschiedenen Personen, ja von derselben Person zu verschiedenen Zeiten ungleich ausgeführt werden können, das wird uns verständlich, wenn wir einen Blick in die Anatomie tun.
Sie sagt uns, daß die Bewegungen der Menschen nicht zwangsläufig, sondern ***kraftschlüssig*** *sind:*
es besteht innerhalb gewisser Grenzen Freiheit."[224]

"Die Augenblicke des höchsten Ausdrucks sind im Leben immer Höhepunkte in einer innerlich zusammenhängenden Bewegungsreihe. Das Letzte an Ausdruck, wobei die gekonnte Bewegung fast immer Ausdrucksbewegung ist, entwickelt sich nur im ***Strom des inneren Mitlebens****."*[225]

1953
"Jede Tätigkeit ist eine wandlungsfähige Gestalt.
Sie stellt keinen stereotypen Bewegungsablauf dar - und doch ist die Gestalt jederzeit erkennbar.
Die Tätigkeit bleibt, was sie ist, auch unter ganz verschiedenen äußeren - und auch inneren - Umständen.
Denn jede Tätigkeit ist ihrem Wesen nach eine Auseinandersetzung eines Lebewesens mit seiner Umwelt;
daher ist sie streng an die Situation gebunden und ist ebenso stark von dem Lebewesen wie von der Umwelt bestimmt.

---

[223] Margarete Streicher. Prinzip des Natürlichen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 98.
[224] Margarete Streicher. Ausdruck und Darstellung im Schulturnen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 38.
Die Hervorhebung durch Fettdruck in diesem Zitat stammt von mir. Sie entspricht aber der mündlichen Betonung, die Margarete Streicher beim Lesen dieses Textes vermutlich vorgenommen hätte und die ich persönlich oft gehört habe.
[225] Margarete Streicher. Ausdruck und Darstellung im Schulturnen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 40.
Die sinnentsprechende Hervorhebung durch Fettdruck in diesem Zitat stammt ebenfalls von mir.
Mein Kollege Peter Weinberg gebraucht für diesen *"Strom des inneren Mitlebens"* das treffende Wort *"Lebendigkeit"*

Ohne die ihr eigene Wandlungsfähigkeit wäre das unmöglich."[226]

"Obwohl Gehen und Laufen, Laufen und Springen, Gehen und Steigen, Steigen und Klettern vielfach so ineinander übergehen, daß eine Abgrenzung nicht leicht ist, so heben sie sich doch so stark als bestimmte Figuren aus dem Insgesamt der menschlichen Bewegung heraus, daß die Sprache ihnen eigene Bezeichnungen gegeben hat.

Diese Bezeichnung gibt den Sinn der Bewegung wieder, sagt aber nichts über die Lageveränderung von Rumpf und Gliedern, die dabei vor sich gehen.
Sie ist allgemein verständlich.
Auch wer von Knochen, Muskeln und Nerven gar nichts weiß, erfaßt unmittelbar, was mit dem Wort Laufen gesagt ist.
Diese durch ihren Sinn gekennzeichneten Bewegungen sind in einem ähnlichen Sinn letzte Einheiten in der Bewegung, wie es die Zelle im Organismus ist.
Wir nennen sie mit Haglund[227] *Funktionen oder mit einem deutschen Wort Tätigkeiten.*

Sie finden sich nicht nur bei der Fortbewegung des Menschen (Eigenlastmeisterung), sondern auch dort, wo er mit Gegenständen zu tun hat (Fremdlastmeisterung).
Zum Gehen, Laufen, Springen, Steigen, Klettern usw. kommt als deutlich abgegrenzte zweite Gruppe das Ziehen und Schieben, Heben, Tragen und Werfen dazu.
Immer liegt der Zweck der Tätigkeit, das Ziel 'außen'.[228]

Hilfsmittel sind zur Ausführung der Tätigkeit nicht notwendig, der Mensch bedarf nur seines eigenen Körpers.
Allerdings kann man sich die Tätigkeit erleichtern und so hat man z. B. die Leiter erfunden, um sich das Hinaufklettern leichter zu machen;
man benützt zum Springen einen Stab und zum Tragen einen Korb. Dadurch entstehen neue Formen der Bewegung, die aber alle auf der Grundlage einer ursprünglichen Tätigkeit entstanden sind.
Sehr klar wird das an dem Beispiel des Gleitens.

---

[226] Margarete Streicher. Zur Frage der Bewegungsform. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 108.
[227] P. Haglund. Prinzipien der Orthopädie. Jena 1923.
[228] Den Unterschied von *"Eigenlastmeisterung"* und *"Fremdlastmeisterung"* versuche ich aus einer etwas anderen Perspektive mit den Worten *"Gewandtheit"* und *"Geschicklichkeit"* in den Griff zu bekommen.

Das Gleiten ist dem Menschen an sich nur in beschränktem Grad möglich;
durch gewisse Erfindungen wie Schi und Schlittschuhe wird diese Möglichkeit ausgenützt und es bauen sich dann auf dem Gleiten ganz eigene selbständige Gebiete auf, die sich ohne diese Geräte nicht hätten entwickeln können.

Aus dieser Betrachtung wird deutlich, daß man phylogenetisch alte und phylogenetisch junge Bewegungen[229] *unterscheiden kann.*

Mit der Entwicklung des Werkzeuges, das für die Menschheit so kennzeichnend ist wie die Sprache und der aufrechte Gang, hat sich auch im Bewegungsleben des Menschen viel Neues entwickelt.
Die Verbesserung der Werkzeuge und die Erfindung noch besserer geht ja parallel mit der Handhabung, bleibt also immer abhängig von der Bewegung und beeinflußt sie auch ständig.

Die biologisch und kulturell alten Tätigkeiten sind körpererziehlich besonders wichtig, denn sie setzen für den Bewegungsapparat des Menschen die adäquaten Reize, wie es das Schwimmen für den Fisch und das Fliegen für den Vogel tut.
Sie bilden unter der Bezeichnung 'Grundübungen' einen wesentlichen und unentbehrlichen Bestandteil des Übungsstoffes.

Alle Tätigkeiten, seien sie nun biologisch alt oder jung, sind dadurch gekennzeichnet, daß sie Einheiten darstellen.
Die gegebene Zielvorstellung setzt sich in Bewegung um."[230]

1953
"Tätigkeiten stehen ja im Strom des Lebens nie allein;
sie reichen zugleich in die Vergangenheit und in die Zukunft hinein. Die Bewegungen unseres Lebens bilden einen ununterbrochenen Strom, der nur durch den Schlaf - und auch durch ihn nicht völlig - unterbrochen wird."[231]

---

[229] W. Birkmayer. Gibt es phylogenetisch alte und phylogenetisch junge Bewegungen? In: Die Leibesübungen. 1939/1.
[230] Margarete Streicher. Die Lehre von der menschlichen Bewegung als Grundlage für die Neugestaltung des Schulturnens. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil.. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 92 f.
[231] Margarete Streicher. Zur Frage der Bewegungsform. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 109.

"Die Tätigkeiten haben die Fähigkeit der Selbstverbesserung.
Es liegt in der menschlichen Organisation begründet, daß Empfindung und Bewegung sich gegenseitig bedingen, ein Verhältnis, das Weizsäcker als 'Gestaltkreis' bezeichnet.[232]*"* [233]

1935
"Der schwedische Orthopäde Haglund verwendet den Begriff Funktion in einem ganz bestimmten Sinn:
er sagt, daß jede Funktion mehr oder minder automatisch vor sich gehen kann;
daß der Willensimpuls immer einer Funktion gilt, nicht dem Innervieren bestimmter Muskel;
er sagt von dem Turnen des Franzosen He´bert, daß es 'in der methodischen Übung einiger im Leben notwendiger Funktionen - Gang, Lauf, Sprung, Klettern, Schwimmen – besteht.

Wir haben diesen Begriff Funktion als einen Grundbegriff der Bewegungslehre übernommen;
er hat sich als äußerst fruchtbar erwiesen."[234]

1957
"Im wirklichen Leben treten Tätigkeiten selten isoliert auf. ...
Meist erscheinen sie eingebaut in größere Komplexe, die aber nicht nur aus Bewegungen bestehen ...
...Handlungen - so nennen wir diese größeren Komplexe - mit ihren oft fernliegenden Zielen erstrecken sich nicht selten über längere Zeiträume, laufen nicht immer in einem Zug ab.

Da Bewegungen nicht das einzige Mittel sind, um ein Ziel zu erreichen, sind Handlungen fast nie etwas Homogenes, sie bestehen nicht nur aus Bewegungen;
aber Tätigkeiten sind Bewegungen und sonst nichts und homogen.

Dieselbe Tätigkeit kann in sehr verschiedenen Handlungen drinstecken, und aus diesem Zusammenhang erhält sie die Ausdruckszüge,

---

[232] Viktor von Weizsäcker.Der Gestaltkreis. Leipzig 1940.
[233] Margarete Streicher. Zur Frage der Bewegungsform. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 110.
[234] Margarete Streicher. Der Begriff Funktion. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 88.

die an ihr wohl immer sichtbar sind, für ihre Bezeichnung als diese oder jene Tätigkeit aber nichts bedeuten."[235]

"Eine Handlung ist stets situationsgebunden und hat eine 'historische Reaktionsbasis (Driesch);
sie ist mitbestimmt von allem, was der handelnde Mensch in seinem Leben bisher getan und gelitten hat[236]*.*
Es kommt darauf an, daß man die Situation erkennt und richtig darauf antwortet.

Und eine Handlung ist stets 'verantwortliches Tun, jede Handlung betrifft das gemeinsame Leben mit, auch wenn sie direkt nur das Ding trifft.
Denn der Mensch bedarf des dinglichen Gutes und ist daher in ihm mitbetroffen' [237]

Eine Handlung kann nicht geformt werden;
jede neue Lage muß in freier Entscheidung gemeistert werden;
darin lernt man nie aus. ...

Eine Tätigkeit aber kann man üben, und man kann dann eben einmal schwimmen oder klettern;
freilich sind auch da immer noch weitere Verbesserungen möglich, aber das Können ist eine doch einigermaßen deutlich faßbare Stufe.

Einer Handlung gegenüber aber haben die Worte 'üben' und 'können' keinen Sinn. ...

Bewegungsformung heißt demnach Verbesserung der Koordination einer Tätigkeit. ...

Bewegungsformung ist also das Bemühen um gute Koordination.
Es richtet sich auf die einzelnen Tätigkeiten, die in ihrer Vielfalt durchlebt, dann bewußt durchgeübt und schließlich ausgefeilt werden."[238]

---

[235] Margarete Streicher. Grundriß einer Bewegungslehre. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 140.
[236] Hans Driesch. Philosophie des Organischen. Leipzig 1928.
[237] Nicolai Hartmann. Kleine Schriften I. Berlin 1925.
[238] Margarete Streicher. Grundriß einer Bewegungslehre. In: Margarete Streicher Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 143 ff.

1954

"Ich fasse zusammen:
Der Ausdruck 'Natürliches Turnen' ist ein oft mißverstandenes Schlagwort.

Es wird versucht, an drei Fragenkreisen zu zeigen, wie es ins Konkrete und damit praktisch Wirksame gewendet werden kann.

1. *Die biologischen Tatsachen - worunter auch alles Seelisch-Geistige zu verstehen ist - sind für uns so streng bindend, daß wir ihnen unter Umständen die Werbekraft opfern. Wenn also z. B. eine bestimmte Übung als schädlich für die Entwicklung der Schüler erwiesen ist, dann muß sie unterlassen werden, auch wenn sie noch so 'modern' wäre.*

2. *Wir müssen erkennen, woher der Übungsstoff kommt und uns an den Gang seines Werdens halten. Zu frühes Verwenden objektivierter Formen schädigt die Bewegungsentfaltung.*

3. *'Handlung' und 'Tätigkeit' müssen streng unterschieden werden. Die Bewegungsformung bezieht sich nicht auf die Handlungen, sondern nur auf die Tätigkeiten; sie müssen zuerst in ihren ursprünglichen Formen und erst später in ihren objektivierten Formen geübt werden.*

4. *Jede Tätigkeit ist eine wandlungsfähige Gestalt mit übergreifenden Eigenschaften: Übersummenhaftigkeit; Festigkeit, Prägnanz. Diese Züge sind sowohl für die Beurteilung der Qualität einer Bewegung als auch für den Vorgang der Schulung wesentlich."*[239]

---

[239] Margarete Streicher. Wozu verpflichtet das Wort 'natürlich' den Turnlehrer. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 138.

Projektpapier Nr. 14

Das "kraftschlüssige" Bewegen

(06. 05. 1999)

I.

Für Margarete Streicher[240] war es besonders wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, daß menschliches Bewegen nicht ***"zwangsläufig"***, sondern ***"kraftschlüssig"*** ist. Im Jahre **1927** schrieb sie:

> *"Daß zweckgleiche Bewegungen von verschiedenen Personen, ja von derselben Person zu verschiedenen Zeiten ungleich ausgeführt werden können, das wird uns verständlich, wenn wir einen Blick in die Anatomie tun.*
> *Sie sagt uns, daß die Bewegungen der Menschen nicht zwangsläufig, sondern **kraftschlüssig** sind**:***
> *es besteht innerhalb gewisser Grenzen Freiheit."*[241]

1925

> *"Ein wesentliches Merkmal dieser Bewegungsart ist das 'Spielen' der Gelenke;*
> *die Gymnastikschule Schwarzerden gebraucht den sehr guten Ausdruck:*
> *'bewegungsbereite Gelenke'.*
> *Die Gliederkette (Baeyer[242]) soll beweglich bleiben, abgesehen von der manchmal mechanisch notwendigen Versteifung."*[243]

---

[240] vgl mein Projektpapier Nr. 12: 'Natürliches Turnen' und 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Margarete Streicher[240]. Hamburg, 30. 04. 1999.

[241] Margarete Streicher. Ausdruck und Darstellung im Schulturnen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S 38.
Die Hervorhebung durch Fettdruck in diesem Zitat stammt von mir. Sie entspricht aber der mündlichen Betonung, die Margarete Streicher beim Lesen dieses Textes vermutlich vorgenommen hätte und die ich persönlich oft gehört habe.

[242] H. Baeyer. Bewegungslehre und Orthopädie. Stuttgart 1925.

[243] Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 23.

1924

"Einen entscheidenden Anstoß zu Durchdenken dieser Frage gab 1924 der Schweizer J. Steinemann.

Vom Standpunkt der Kraftersparnis, so meinte er, ist es falsch, Gelenke willkürlich festzustellen;
das tut der Mensch weder wenn er arbeitet, noch wenn er spielt. .....

Es läßt sich noch von einer anderen Seite her diese Auffassung unterbauen.
Das Turnen (im weitesten Sinne) ist einmal ein Spiel mit der Schwere genannt worden.
Bei einigem Nachsinnen wird man dieses Bild berechtigt finden.
Alles Gehen und Laufen ist ein Fortbewegen der eigenen Körperlast;
jeder Aufschwung, jeder Sprung verlangt ein Heben des eigenen Gewichts.

Dieser Kampf mit der Schwere ist allgemein bekannt.

Man kann aber auch eine ganz andere Betrachtung anstellen, und erst sie erschöpft den Sinn des Wortes vom Spiel mit der Schwere.

Unser Körper ist keine ungegliederte Masse;
seine Teile sind gegeneinander beweglich, können zueinander und im Raum verschiedene Stellungen einnehmen.
Dabei ist die Schwerkraft von ausschlaggebender Bedeutung.
Um das klar zu machen, muß an einige Grundtatsachen der Bewegungslehre erinnert werden.

Man hat die Knochen mit Hebelarmen verglichen, die durch Muskel bewegt werden.
Jeder Muskel überspannt mindestens ein Gelenk, setzt also an zwei verschiedenen Knochen an.
Ein Ende pflegt man Ursprung, das andere Ansatz zu nennen;
und man stellt sich meist vor, daß der Muskel bei seiner Zusammenziehung den Ansatz dem Ursprung, der unbeweglich bleibt, nähert.
Das ist nun nicht ganz richtig;
Ursprung und Ansatz werden gegeneinander bewegt;

beide Knochen, an denen der Muskel sitzt, verändern ihre Lage.

Die übliche Vorstellung würde nur stimmen, wenn der eine Knochen irgendwie völlig festgestellt wäre.
Das ist aber meist nicht der Fall.

Braus gibt in seiner Anatomie folgenden sehr einleuchtenden Vergleich:
'Hält man ein offenes Taschenmesser, dessen Griff dem einen, dessen Klinge dem anderen Knochen entsprechen soll, am äußersten Ende der Klinge frei schwebend in der Luft, so steht es genau lotrecht.
Knickt man die Klinge langsam an der Gelenkstelle ein, so verschiebt sich das ganze Messer so lange, bis es im Gleichgewicht ist, das heißt das Heft weicht nach der einen Seite aus und die Klinge nach der anderen.

Beim Knochen findet das gleiche statt.

Die Verschiebung beider Teile geht immer so weit, daß der Schwerpunkt unter den Aufhängepunkten zu liegen kommt.
.....
Baus zeigt weiter, daß dieselbe Überlegung wie beim freischwebenden Federmesser auch auf den Arm anzuwenden ist.
Beim Übergange von der gestreckten Stellung in die gebeugte geht die Verschiebung des Ober- und des Unterarmes so weit, daß der Schwerpunkt unter den Aufhängepunkt zu liegen kommt.
Es hat also 'jede Bewegung eines Muskels außer der Nahwirkung auf die Knochen, an denen er angeheftet ist, noch eine Fernwirkung auf Gelenke und Knochen, mit welchen er unmittelbar gar nicht verbunden ist' (Gesetzt von O. Fischer)

Ich betrachte es nun als ein Merkmal der unnatürlichen Bewegung, daß man die Fernwirkung hemmt, die benachbarten Gelenke also nicht so frei spielen läßt, daß die Bewegung sich in ihnen fortsetzt, durch sie hindurchschwingt, sondern daß man sie feststellt.

*Man **kann** nämlich den Oberarm durch Muskelkraft in der Lage festhalten, die er beim gestreckt hängenden Arm hatte;*

der Arm spielt dann nicht in seine neue Gleichgewichtslage ein;
man hat die Bewegung unnatürlich gemacht.

Daß bei dieser Ausführungsart mehr Kraft verbraucht wird, als wenn man den Arm einspielen läßt, leuchtet wohl ohne weiteres ein. .....

Die Muskel, die den Arm beugen, bestimmen bei ihrer Zusammenziehung die gegenseitige Stellung von Ober- und Unterarm.
Ob der Winkel zwischen ihnen groß oder klein ist, hängt mechanisch gesehen, vom Grade der Muskelverkürzung ab, oder, anders betrachtet, vom Bewegungszweck.

*Welche **Lage** im **Raume** aber der mehr oder minder gebeugte Arm einnimmt, darüber sagt die Hebelwirkung beim Armbeugen gar nichts.*
Das ist eine ganz andere Frage, die allerdings selten klar genug von der ersten getrennt wird.
Die übliche Vorstellung von der Hebelwirkung bezieht sich auf das Geschehen im Ellbogengelenk.
Es bleibt das gleiche, einerlei, ob die Bewegung natürlich oder unnatürlich ausgeführt wird.

Das Einspielen hingegen, das oben für die natürliche Bewegung gefordert wurde, findet im Schultergelenk statt.

Der Arm schwebt nicht frei im Raum, sondern ist im Schultergelenk am Körper befestigt.
Wenn nun hier keine weitere Muskelwirkung einsetzt, dann spielt der Arm wie ein Lot unter dem Einflusse der Schwerkraft in seine Gleichgewichtslage ein.

Hemmt man das durch Muskelarbeit, so bleibt das Bestreben des Armes in die Gleichgewichtslage zu gelangen dennoch bestehen, es äußert sich eben als ein Zug, dem die Muskeln Widerstand leisten;
sie bleiben daher in Spannung.
Das kann unter Umständen sehr sinnvoll sein.
Aber das Verharren in dieser Spannung kann auch sehr sinnlos sein.
Man hält doch nicht einen Stein ohne jeden Zweck in die Höhe.
Ist kein Grund zur Muskelarbeit da, so muß den Muskeln Ruhe, Erholung gegönnt werden;

die finden sie nur, wenn der Arm in seiner Gleichgewichtslage ist. Dadurch werden sie geschont, so daß sie, wenn`s nötig wird, um so mehr Arbeit leisten können.

Hier ist nun auch der Grund sichtbar, warum eine natürliche Bewegung nie plötzlich- ruckweise zum Stillstand kommt, sondern ausschwingt, verebbt;
anders ist die Gleichgewichtslage nicht zu erreichen.

Das Vermeiden krampfhafter Spannungen gilt aber nicht nur für die erreichte Ruhelage;
während der Bewegung schon muß, besonders in den nicht unmittelbar beteiligten Muskeln, jedes übermäßige Spannen unterlassen werden, weil sonst die Führung der Bewegung durch die Massenverteilung ausgeschaltet wird.

Es wäre natürlich ganz falsch, den Arm bei festgestelltem Oberarm zu beugen und ihn dann nachträglich einspielen zu lassen.
Während der Beugung wird die Bewegung außer von den Muskelkräften ***auch*** *durch die Schwerkraft geführt;*
die ganze Bewegungsbahn fällt bei natürlicher Ausführung anders aus als bei künstlerischer, nicht etwa nur die Endstellung.

> *Man kann diesen Sachverhalt auch noch anders ausdrücken****:***
> *Die Gelenke sind nur Führungsflächen, die Drehpunkte liegen nicht in ihnen, sondern in den Masseschwerpunkten.*

An langen Hebelarmen unserer Arme, die als die äußersten Glieder des großen Hebelwerkes frei hängen, sind all diese Verhältnisse leichter zu übersehen und darzustellen als im Rumpf mit seinen unzähligen kurzen Hebelarmen, die lauter kleine und kleinste Ausschläge machen.
Daher wurde zunächst das Beispiel des Armbeugens gewählt.

> *Mit anderen Worten, wir tun den schon längst notwendigen Schritt, unsere Überlegungen auf das ganze Hebelwerk des Körpers auszudehnen, statt wie bisher nur eines seiner äußersten Glieder zu betrachten.*

Für den Schultergürtel, an dem die Arme hängen, ist aber das Bild des Lotes nicht brauchbar, denn er hängt nicht, sondern ist unterstützt.
Es muß durch das der Waage ersetzt werden.

Man sieht sofort, daß das Ruhen im Gleichgewichte, das Bestimmtsein durch die Massenverteilung hier ebenso gilt wie früher.
Wir können übrigens gleich weitergehen - weil es zu lang wäre, hier alle Zwischenschritte durchzuführen - und sagen, daß der ganze Körper als Waage aufzufassen ist.

Wie der Waagebalken, von unten unterstützt, im Gleichgewicht ruht, so hält sich der Rumpf, in den beiden Hüftgelenken auf den Beinen aufsitzend, schwebend im Gleichgewicht.
Freilich hat der Mensch Eigenbeweglichkeit, die die Waage nicht hat;
aber das enthebt ihn nicht der Notwendigkeit, stets zur Gleichgewichtslage zu streben.
Er kann einen beliebigen und er kann immer wieder einen neuen Gleichgewichtszustand einnehmen;
aber ganz ohne Gleichgewicht kann er nicht sein.
Innerhalb dieser Gegebenheit hat er Freiheit.

Der Vergleich mit der Waage klärt die schwierige Frage der menschlichen Bewegung gewiß nicht restlos auf;
denn die Waage würde ja nur auf Belastung und Erschütterung, also auf äußere Einwirkung, antworten;
sie ist aber nicht aus sich selbst heraus tätig.
Die Tatsache der Eigenbeweglichkeit wird vollkommen vernachlässigt, wenn man den Körper mit einer Waage vergleicht.

Doch ebenso einseitig ist der so viel bekanntere Vergleich der Knochen mit Hebelarmen. .....

Der Vergleich der Knochen mit Hebelarmen erfaßt nur die Tatsache der Selbstbeweglichkeit.
Er krankt daran, daß man die Eigenschwere der Hebelarme und ihre Befestigung, ihren Zusammenhang mit den benachbarten und ihre Lage im Raum zu wenig beachtet.
Man tut so, als handle es sich um mathematische Hebel, die, im Raum frei schwebend, ganz beliebig irgendeine Lage einnehmen können.
Die Schwere als richtende Kraft scheint völlig vergessen.

Wie soll aber ein Hebelwerk, das, nur in zwei Punkten unterstützt, sich in labilem Gleichgewicht befindet, anders die Bestimmung seiner Lage im Raum empfangen, als durch Massenverteilung, also durch die Schwerkraft?

Keines der beiden Bilder, Hebel und Waage, hebt das andere auf.
Beide sind berechtigt, weil beide einer Seite der menschlichen Bewegung gerecht werden;
ja beide sind notwendig, weil es ohne das andere unvollständig ist. .....

Wenn es jemand verlernt hat, seine Bewegungen auch durch die Schwerkraft führen zu lassen, also durch die Massenverteilung, nicht durch den Muskelzug, dann muß er es zunächst gesondert lernen, die Schwere wirken zu lassen, den Bewegungsablauf nicht durch eigenmächtige Muskelarbeit zu stören.
Das ist der Sinn aller Fallübungen (z.B. stehend sich vorwärtsneigen bis zur äußersten Möglichkeit und dann den unvermeidlichen Fall mit ein paar Schritten auffangen);
sie lösen übermäßige Spannungen, und das bewußte Sich-der-Schwere-Überlassen erleichtert das folgende Einspielen in die neue Gleichgewichtslage.
Man kommt bei diesen Übungen leichter als bei anderen dazu, zu fühlen, wie der Bewegungsablauf durch die Massenverteilung bestimmt wird.
Für ängstliche Gemüter sei es ausdrücklich gesagt, daß das Fallen und Taumeln kein Ziel des Turnens ist, sondern ein Mittel, um die schlummernde Empfindung der Eigenschwere der Körperteile zu wecken;
ein Mittel, das, ähnlich den Schmeidigungsübungen, aufgegeben werden muß, sobald es seinen Zweck erfüllt hat.

Ohne eine feine und stets wache Empfindung für die Schwerkraft kann niemand über persönliche Willkür in der Bewegung hinauswachsen;
ihre Schulung ist daher eine unerläßliche Vorbedingung jeder feineren Körperbildung.
Wie diese Schulung geschehen kann, ist eine methodische Frage, die einer eigenen Besprechung vorbehalten bleibt.

Nur so viel sei hier gesagt, daß sie nichts rein Körperliches ist; wer seine Schüler nicht dazu bringen kann, sich vertrau-

ensvoll von den natürlichen Kräften tragen zu lassen, der wird nichts erreichen.
Das kann nur ein Lehrer, dem das Dichterwort vom Ruhen in der Schwere Wahrheit wurde." [244]

1925
"Beobachtungen aus dem täglichen Leben können auch helfen;
jedes Kind hat schon einmal gesehen, wie eine Waage in die Gleichgewichtslage 'einspielt' und kann an dieser Beobachtungen lernen, daß die Haltung nicht steif und krampfhaft sein darf, sondern frei und leicht sein soll.
Wer selbst das Wesen der natürlichen Bewegung erfaßt hat, findet immer wieder eine Möglichkeit, es ohne langatmige Erklärungen den Kindern anschaulich zu machen."[245]

1950
"Auch die Steuerung der Bewegung durch Sinnesempfindungen wird meist unterschätzt.
Optische, akustische und taktile Empfindungen werden dauernd in die Bewegung eingearbeitet.
Beim Heben eines irrtümlich für schwer gehaltenen Gegenstandes erleben wir sehr deutlich, wie die durch die Bewegung entstehende Empfindung den weiteren Bewegungsablauf modifiziert.

Man muß daher die Bewegungsschulung viel mehr als es bisher geschieht, auf Sinnesempfindungen gründen.
Das Üben der Kinder sollte zunächst immer eine Auseinandersetzung mit wirklichen Gegebenheiten sein, weil nur sie die Empfindungen erzeugen können, die den Bewegungsablauf steuern.
Der Bewegungsvorrat soll möglichst lange 'flüssig' bleiben, er darf nicht zu früh zu bestimmten Übungen verfestigt werden.

---

[244] Margarete Streicher. Über die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 23 ff.
[245] Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 25.

Eine solche auf lange Sicht geplante Schulung gibt eine gute Grundlage für sportliche Leistungen, für gauklerisches Spiel mit der Bewegung und für tänzerische Gestaltung." [246]

1925

"Zu den grundlegenden Kennzeichen der natürlichen Bewegung gehören: das kraftsparende Arbeiten, die gegenseitige Bedingtheit von Atmung und Bewegung, der richtige Ablauf der Atembewegung, das freie Spiel der Gelenke, durch das die Erhaltung des Gleichgewichts gesichert ist usw.
All das müssen die Schüler an vielen Beispielen erfahren und an ihnen üben.
Von welchem Übungszweig man dabei ausgeht, ist gleichgültig."[247]

1937

"Weil nun in der Turnliteratur die Bezeichnung 'zusammengesetzte Bewegung' üblich war, so muß ausdrücklich gesagt werden, daß 'das Ganze früher ist als die Teile';
daß die Tätigkeit da war, ehe man ihre Teile erkannt oder gar eigens benannt hatte, daß man im Gegenteil die Teile aus dem Ganzen abstrahierte.
Wir nennen daher solche Bewegungen, die durch Zerlegung von Tätigkeiten gewonnen sind und an sich selber keinen geistigen Gehalt haben, abstrakte Bewegungen oder Schulformen."[248]

"Schulformen sind manchmal unentbehrlich;
nur dürfen sie nicht wie bisher überwiegen und sie dürfen nicht verselbständigt werden.
Vor allem dürfen sie nicht als Elemente für Permutationen, Variationen und Kombinationen benützt werden, um den

---

[246] Margarete Streicher. Prinzip des Natürlichen. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 98.
[247] Margarete Streicher. Das Schulturnen und die natürliche Bewegung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 27.
[248] Margarete Streicher. Die Lehre von der menschlichen Bewegung als Grundlage für die Neugestaltung des Schulturnens. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 95.

Übungsvorrat zu vergrößern. Das führt geradewegs zu unfunktioneller Arbeit."[249]

1957
"Das rational so schwer Faßbare der guten Form liegt darin, daß keines der Momente für sich besteht, sondern jedes zu allen anderen die engsten Beziehungen hat;
die kleinste Veränderung irgendwo verändert alles andere. Es sind lauter Variable, die nur alle miteinander ein bestimmtes Ganzes ausmachen, eben die Meisterung einer bestimmten Aufgabe.
Nur vom Ganzen her können die einzelnen Momente als richtig oder falsch beurteilt werden."[250]

II.
Margarete Streicher wies im Zusammenhang mit ihrer Theorie des Bewegens immer wieder auf Heinrich von Kleist`s Aufsatz ***"Über das Marionettentheater"*** hin, insbesondere auf jene Stelle, die sich mit dem **Bewegen der Marionetten** befaßt.

Heinrich von Kleist schrieb im Jahre **1810** in den ***"Berliner Abendblättern"***:

"Als ich im Winter 1801 in M... zubrachte, traf ich daselbst eines Abends, in einem öffentlichen Garten, den Hrn. C. an, der seit kurzem, in dieser Stadt, als erster Tänzer der Oper angestellt war und bei dem Publiko außerordentliches Glück machte.
Ich sagte ihm, daß ich erstaunt gewesen wäre, ihn schon mehreremal in einem Marionettentheater zu finden, das auf dem Markte zusammengezimmert worden war und den Pöbel durch kleine dramatischen Burlesken, mit Gesang und Tanz durchwebt, belustige.

---

[249] Margarete Streicher. Die Lehre von der menschlichen Bewegung als Grundlage für die Neugestaltung des Schulturnens. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 2. Teil. Band 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 96.
[250] Margarete Streicher. Grundriß einer Bewegungslehre. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. Teil. Band 107 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971. S. 145.

Er versicherte mir, daß ihm die Pantomimik dieser Puppen viel Vergnügen machte, und ließ nicht undeutlich merken, daß ein Tänzer, der sich ausbilden wollte, mancherlei von ihnen lernen könne. .....
Er antwortete, daß ich mir nicht vorstellen müsse, als ob jedes Glied einzeln, während der verschiedenen Momente des Tanzes, von dem Maschinisten gestellt und gezogen würde.
Jede Bewegung, sagte er, hätte einen Schwerpunkt;
es wäre genug, diesen, in dem Innern der Figur, zu regieren;
die Glieder, welche nichts als Pendel wären, folgten, ohne irgendein Zutun, auf eine mechanische Weise von selbst.

Er setzte hinzu, daß diese Bewegung sehr einfach wäre;
daß jedesmal, wenn der Schwerpunkt in einer ***geraden Linie*** *bewegt wird, die Glieder schon* ***Kurven*** *beschrieben; und daß oft, auf eine bloß zufällige Weise erschüttert, das Ganze schon in eine Art rhythmische Bewegung käme, die dem Tanz ähnlich wäre.*

Diese Bemerkung schien mir zuerst einiges Licht über das Vergnügen zu werfen, das er in dem Theater der Marionetten zu finden vorgegeben hatte.
Inzwischen ahnte ich bei weitem die Folgen noch nicht, die er später daraus ziehen würde.

Ich fragte ihn, ob er glaubte, daß der Maschinist, der diese Puppen regierte, selbst ein Tänzer sein oder wenigstens einen Begriff vom Schönen im Tanz haben müsse.

Er erwiderte, daß wenn ein Geschäft, von seiner mechanischen Seite, leicht sei, daraus nicht folge, daß es ganz ohne Empfindung betrieben werden könne.

Die Linie, die der Schwerpunkt zu beschreiben hat, wäre zwar sehr einfach und, wie er glaube, in den meisten Fällen gerad.
In Fällen, wo sie krumm sei, scheine das Gesetzt ihrer Krümmung wenigstens von der ersten oder höchstens zweiten Ordnung;
und auch in diesem letzten Fall nur elliptisch, welche Form der Bewegung den Spitzen des menschlichen Körpers (wegen der Gelenke) überhaupt die natürliche sei, und also dem Maschinisten keine große Kunst koste, zu verzeichnen.
Dagegen wäre diese Linie wieder, von einer anderen Seite, etwas Geheimnisvolles.

Denn sie wäre nichts anders als der Weg der Seele des Tänzers; und er zweifle, daß sich der Maschinist in den Schwerpunkt der Marionette versetzt, d.h., mit andern Worten tanzt."[251]

III.

Es lohnt sich, sowohl bei Heinrich von Kleist als auch bei Margarete Streicher weiter zu lesen! Anschließend könnte man sich in Texte des Taijiquan vertiefen**:**

"Der ganze Körper ist wie ein QI,
Oben und Unten sind ohne Neigung.
Mache die Schritte wie die Katze sie führt,
mobilisiere das QI, wie man Seide wickelt.
Bewegt sich eines, dann gibt es nichts, das sich nicht bewegt,
In der Ruhe ist alles still und ruhig. [252]*"*

"Mit der ersten Bewegung soll der ganze Körper
insgesamt leicht und wendig sein.
Besonders soll er gleich einem Münzstrang[253]
verbunden und durchdrungen sein"[254]

---

[251] Heinrich von Kleist. Über das Marionettentheater. (aus den "Berliner Abendblättern" 1810/1811).

[252] LI Yiyu: TAIJIQUAN TI YONG GE übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

[253]*"Die Worte 'gleich einem Münzstrang verbunden und durchdrungen' beziehen sich auf die zwei Zeichen 'Guan' und 'Chuan', für die zusammen die Bedeutung 'sich durch etwas ziehen, durchdringen' angegeben wird. Gaphisch weisen beide auf Münzen hin, die in der Mitte ein Loch haben und auf einem Strang aufgefädelt sind - eine typische Art, die hier als Kupferkäsch bekannten chinesischen Münzen zusammenzubinden."* Aus: European Institut for Tài Chi Stdudies e. V. (Ömer Humbaraci, Rainer Landmann u.a.). Fallen unwichtige Bewegungen leichter? In: DAO - Magazin fernöstlicher LEBENS-Kunst: TAIJIQUAN- Sonderheft. Norderstedt o.J.

[254] TAIJIQUAN JING übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

"Besonders notwendig sind Durchdrungenheit und Verbundenheit (gleich einem Münzstrange)". .....
"Der ganze Körper Glied für Glied [dem Münzstrange gleich] durchdrungen und verbunden, läßt nicht des Seidenhaares Raum an Unterbrechung zu."[255]

"Setzt man die Übung in diesem Sinne fort,
dann wird der gesamte Körper wie von einem Faden durchzogen.
Herz und 'Vorstellung' führen QI und Kraft.
Gliedmaßen und Körper bewegen sich als ein Ganzes.
In der Bewegung gibt es nichts, das sich nicht bewegt.
In der Ruhe ist alles ruhig.
In der Schnelligkeit gibt es nichts, das nicht schnell ist.
In der Gemächlichkeit ist alles langsam [...]
'Vorstellung' und QI sind Herrscher, Knochen und Fleisch Beamte [...}
Herrscher und Gefolge hängen voneinander ab.
Oben und Unten folgen einander.
Der ganze Körper ist ein QI."[256]
"Und dann, wenn die Hundert Knochen, die Muskel und Gelenke
miteinander verbunden sind,
dann treten [auch] Oben und Unten, Außen und Innen unschwer
miteinander in Verbindung,
bis man das Aufgelöste zu einer Ganzheit zusammenfügt,
und das voneinander geteilte verbindet.
Die Vier Gliedmaßen und die Hundert Knochen,
zusammen kehren sie in ein QI zurück."[257]

[255255] TAIJIQUAN JING übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[256] LI Yiyu: SHEN QI YUN XING GE. (Lied über die Mobilisierung und Führung von Geist und QI) übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[257] CHEN Zhangxing: TAIJIQUAN SHI DA YAO LUN. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

"Die JIN-Kraft eines Ganzen gleichzeitig verbundenen Körpers bedeutet, daß die Gelenke des ganzen Körpers Stelle für Stelle miteinander korrespondieren und verbunden sind. Wenn die Hände mit den Füßen zusammen sind, dann ist es korrekt."[258]

"Die Bewegungen im Faustkampf beruhen ganz auf der Führung der Hände. Der Schlüssel zum Drehen beruht auf dem Lockern der Schultern.
Mit andauernder Übung öffnen sich die Gelenkspalten der Schultern von selbst, man vermag es nicht zu erzwingen. Lockern sich die linke und rechte Schulter nicht, dann ist der Schlüssel zum Drehen nicht wendig.
Die Schultern lockern, ist nicht, daß man sie herunterhängen läßt. Wenn sich die Schultergelenke öffnen, dann lockern sich die Schultern von selbst nach unten."[259]

"Führt man diese Übung aus,
dann wird der ganze Körper wie von einem Faden durchzogen.
Herz und 'Vorstellung' führen QI und Kraft (LI),
und Glieder und Knochen bewegen sich zusammen als Ganzes.
Sobald sich eines bewegt, gibt es nichts, das sich nicht bewegt.
Sobald eines ruht, ist alles still.
Ist eines schnell, so gibt es nichts, das nicht schnell ist.
Ist eines langsam, sind alle langsam und gemächlich."[260]
"Die Hände mit den Füßen, die Ellbogen mit den Knien, die Schultern mit den Hüften,
Oben und Unten, Links und Rechts, Vorne und Hinten,

---

[258] CHEN XIN GUANYU GUANHAI SHISAN MUDI YULU. (Aufzeichnungen von Zitaten über die dreizehn Themen der Organe und des Skellets von CHEN Xin) übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[259] CHEN XIN TAIJIQUAN LUNFEN LEI YULUE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[260] LI Yiyu: SHEN QI YUN XING GE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

bei den Gesten des Bewegens, des Kreisens und des Anhaltens
korrespondiert ebenso jedes miteinander.
Beim Öffnen öffnet sich alles,
beim Verbinden verbindet sich alles" .....
"Die Gelenke sollen einander entsprechen,
passen sie nicht gut, dann ist man kraftlos."[261]

"Sogar der eine Körper des Menschen,
der ganze Körper von oben bis unten bildet zusammen das TAIJI,
und so bildet auch der ganze Körper von oben bis unten die Faust,
und es ist nicht so, daß man eine Faust [allein] nehmen und als Faust betrachten kann."[262]

"Man denke stets daran:
Wenn sich eins bewegt, dann gibt es nichts, was sich nicht bewegt.
Wenn eins bewegungslos ist, dann gibt es nichts,
was nicht bewegungslos ist"[263]

IV.

Nun könnte man diese Gedanken weiterführen und fragen, welche *"Kräfte"* mit den unterschiedlichen chinesischen Bezeichnungen gemeint sein könnten.

Man könnte mit der Frage beginnen, was mit *"**Schwerkraft**"* eigentlich gemeint sei.

Bei Margarete Streicher ist mit dem Bild der Waage vorerst die ***Gravitation* der Erde** gemeint. Auch in chinesischen Texten gibt es eine

---

[261] CHEN XIN GUANYU GUANHAI SHISAN MUDI YULU. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[262] CHEN Xin: TAIJIQUAN TUI YUAN JIE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.
[263] WU Yuxiang: SHISAN SHI XINGGONG XIN JIE. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

Fülle von Stellen, die auf das Wirken der *Gravitation* der Erde hinweisen[264]. Einige wiederum zeigen die Bedeutung der ***"rohen Muskelkraft"*** ("LI") sowie das Wirken der ***"Reaktionskraft"*** ("JIN"), **die durch den Körper zu leiten ist**, auf.[265] Auch wird Bezug genommen auf die (für uns) *externen Kräfte*, mit welchen der Gegner auf uns einwirkt ("LI" und "JIN").

> Im Dunkeln bleiben das "QI", aber auch die *Gravitation*, **die wir selbst ausüben**, bzw. die unseren Körper als *Ganzes* ***"attraktiv"*** zusammenhält: also nicht die *"Gravitation der Erde",* sondern die *"Gravitation unserer eigenen Masse".*

Bilder der Mondlandung und solche vom menschlichen Bewegen in Weltraumstationen zeigen uns ein Umfeld, in welchem die **fremde** *Gravitation* geringer ist als auf der Erde. Dies ermöglicht ein Schweben im Raum. Wir können uns daher heute eine ***"Schwerelosigkeit"*** im Weltraum auch lebhaft vorstellen.

Was ist mit dieser *"Schwerelosigkeit"* gemeint? Doch nur, daß die Einwirkung einer **fremden** *Gravitation*, zum Beispiel der *"Masse der Erde",* auf unsere ***"eigene kleine Masse"*** schwindet.

> Dies bedeutet aber **nicht**, daß wir auch selbst unsere eigene Masse und damit unsere zwar geringe, aber dafür **eigene** *Gravitation* verlieren.

Würden wir nämlich die uns **zusammenhaltenden**, uns *"Grenzen setzenden"* und uns *"ein Zentrum gebenden"* **attraktiven** Kräfte, zu denen auch unsere **eigene** *Gravitation* gehört, verlieren, dann würden wir sofort im Weltraum zerstrahlen. Dies geschieht aber nicht. Im

---

[264] vgl. Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999 und European Institut for Tai Chi Studies e. V. (Ömer Humbaraci, Rainer Landmann u.a.). Fallen unwichtige Bewegungen leichter? In: DAO- Magazin fernöstlicher LEBENS-Kunst: TAIJIQUAN- Sonderheft. Norderstedt o.J.

[265] vgl. meine Projektpapiere Nr.2: Natur und Kunst im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 30. 11. 1998 und Nr. 7: Aufrichtung und Fortbewegung im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. Hamburg 31. 12. 1998.

"schwerelosen" Zustand gruppiert sich vielmehr unsere eigene ***Körpermasse*** nach wie vor um unseren eigenen ***Körperschwerpunkt*** "an-nähernd" (als Prozeß!) im *"Gleichgewicht"*.

> Wie wir uns auch krümmen mögen, wodurch sich unser Schwerpunkt dann auch außerhalb unseres Körpers befinden kann, nie bewegt sich der Schwerpunkt aus dem Körper hinaus, sondern immer nur unser Körper von seinem Schwerpunkt weg, der selbst in *"relativer Ruhe"* beharrt.

Wenn die Ansicht stimmt, daß ein ruhender Körper nur durch eine *äußere Kraft* (bzw. durch eine *Reaktionskraft*) von seinem Ort wegbewegt (bzw. von seiner Bewegungsrichtung und -geschwindigkeit abgebracht) werden kann, dann würde dies auch für den *"schwerelosen"* Zustand gelten.

Dies vorausgesetzt, würden wir es eben nicht schaffen, egal wie wir unsere Körpermassen um den *"relativ ruhenden" Körperschwerpunkt* verwindend oder rotierend herumbewegen (bzw. auch *pulsierend* von ihm entfernen und ihm nähern), unseren *Körperschwerpunkt* selbst fortzubewegen.

> Eine ***"magische Kraft"*** würde uns **als *Ganzes*** festhalten und dafür sorgen, daß wir bestenfalls ins Rotieren kämen und uns dann als Wirbel gebärden würden.

Erst, wenn wir uns von Teilen unserer eigenen Masse trennen und jene durch ***"repulsives[266] Selbstbewegen"*** von uns abstoßen würden, könnten wir *Reaktionskräfte* erzeugen, die uns (unserer Wirkrichtung entgegen) fortbewegen.

> Um mich aus eigener Kraft fortzubewegen, müßte ich also ***"repulsiv"[267]*** einen Teil meiner *"eigenen Masse"* ***opfern***,

---

[266] mit einer *"repulsiven"* Bewegung ist hier eine *"öffnende"* und *"fließend"* den Raum *"erweiternde"* Bewegung gemeint im Unterschied zu einer *"attraktiven"* Bewegung, die raumverkleinernd *"zentriert", "Grenzen"* aufzieht, verdichtend zusammenführt und *"zusammenhält".*

[267] vgl. mein Projektpapier Nr. 12: Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. Hamburg, 23. 04. 1999.

> indem ich zum Beispiel in den Weltraum spucke oder auch nur *repulsiv* Wärme abstrahle. Ich müßte mich ***quantitativ*** verändern.

Alle Bewegungen **innerhalb der *Grenze*** eines *Ganzen* haben keinen Einfluß auf das **Fortbewegen** des *Ganzen*.

> Erst, wenn eine innere Bewegung die *Grenze* des *Ganzen* ***"transzendiert"*** (**quantitativ** durchbricht, überschreitet), wird das *Ganze* aus sich heraus bewegt**:** wird es fortbewegt oder **schlägt** in eine andere Qualität um.

Dies gilt einerseits. Andererseits werden **im** *Ganzen* alle Glieder bewegt, wenn sich ein einziges **als *Ganzes*** zu bewegen beginnt.

> ***"Bewegt sich eins, bewegt sich alles. Es gibt dann nichts, was unbewegt bliebe!"***

Aber auch dies kann sich wieder ändern**:**

> Dies geschieht, wenn das *Ganze* sich **selbst organisiert**, d.h. wenn es in sich *Strukturen* schaffend ***Grenzen*** aufzieht, mit diesen *Grenzen* **Unterräume** abtrennt und diese jeweils mit *Grenzen* zu ***Unterganzen*** (*Organen*) zusammenhält.

Nun kann sich **in** jedem *Unterganzen* wieder alles bewegen, ohne daß dadurch auch das jeweilige *Unterganze* selbst bewegt wird und damit auch alle anderen *Unterganzen* in Bewegung setzt.

V.

Qualitativ betrachtet entsteht in der spezifisch eingegrenzten *Qualität* ***"Toleranz"***[268], ***Variabilität*** und ***Flexibilität***, in der sich das ***Individuelle*** bewegen kann, ohne als *Ganzes* eine andere Qualität zu werden.

> Die *Grenzen* dieser *"Organe"* können aber wiederum *"tranzszendiert"* werden, wenn sich, einem *"Münzstrange"* gleich, die *Unterganzen* ***"kraftschlüssig"*** miteinander zum ***Ganzen*** verbinden.

---

[268] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

> Über den *"Münzstrang"* kann nun die Bewegung *"grenzüberschreitend"* von einem Glied zum anderen *"transzendieren"*.
>
> Nun bewegen sich im *Ganzen* wieder alle *Unterganzen*, wenn sich bloß ein einziges *Unterganzes* zu bewegen beginnt.

Ein organisches *Ganzes* kann nur überleben, weil es in sich immer wieder **selbst** *Toleranz* und *Flexibilität* **organisiert**. Das trifft für das körperliche Balancieren im Schwerkraftfeld der Erde genau so zu, wie für die Gesellschaft. Dies hat Gregory Bateson[269] deutlich herausgearbeitet.

> *"Mit Ross Ashby nehme ich an, daß jedes biologische System (z. B. die ökologische Umwelt, die menschliche Zivilisation und das System, welches die Kombination aus diesen beiden sein muß) mit Hilfe verbundener Variablen beschreibbar ist, wobei es für jede gegebene Variable eine obere und eine untere Toleranzschwelle gibt, jenseits deren Verdruß, Krankheit und letzten Endes Tod eintreten müssen. Innerhalb der Grenzen kann sich die Variable ändern (und wird geändert), um* ***Anpassung*** *zu gewährleisten.*
> *Wenn eine Variable unter Belastung einen Wert annehmen muß, der sich ihrer oberen oder unteren Toleranzgrenze nähert, werden wir sagen, daß das System mit Bezug auf die-*

---

[269] der amerikanische Ethnologe, bzw. Anthropologe, Gregory Bateson gilt als einer der wichtigsten Denker unseres Jahrhunderts. Er ist in vielen Wissenschaften, wie Biologie, Soziologie, Kybernetik, Psychologie usw., bewandert. Besonders bekannt wurde er durch den von ihm geprägten Begriff *'double bind',* der eine widersprüchliche zwischenmenschliche Verstrickung, eine *"Beziehungsfalle",* benennt. In dieser *"Beziehungsfalle"* bekommt eine Person, in einer lebenswichtigen Beziehung, von der Bezugsperson zwei eine konkrete Situation betreffende, aber gegensätzliche Botschaften. Dies erfolgt meist auf verschiedenen Kommunikationsebenen, so daß die betroffene Person den Konflikt nicht durchschauen kann.
Auf welche Botschaft nun die betroffene Person in der konkreten Situation auch reagiert, immer macht sie im Sinne der anderen Botschaft, der sie wegen des Widerspruches nicht folgen konnte, etwas falsch.
Gregory Bateson entwickelte aus derartigen Beobachtungen, die er im Rahmen seiner Feldforschung auf Bali machte, eine kommunikationstheoretische Vorstellung für das Entstehen der *Schizophrenie*.

*se Variable **'verfestigt'** ist oder daß es ihm in dieser Hinsicht an **'Flexibilität'** mangelt."*[270]

"Das gesunde System, von dem oben geträumt wurde, läßt sich mit einem Akrobaten auf einem Hochseil vergleichen. Um die fortdauernde Wahrheit seiner Grundprämisse ('Ich bin auf dem Seil') aufrecht zu erhalten, muß er die Freiheit besitzen, sich von einer unstabilen Position zur anderen zu bewegen, d.h. gewisse Variablen, wie die Stellung seiner Arme und die Häufigkeit seiner Armbewegungen müssen eine große Flexibilität besitzen, die er verwendet, um die Stabilität anderer, fundamentalerer und allgemeinerer Charakteristika beizubehalten.
Wären seine Arme festgebunden oder gelähmt (von der Kommunikation isoliert), dann müßte er fallen. .....

Man achte nebenbei darauf, daß die Analogie vom Akrobaten auch auf einer höheren Ebene anwendbar ist.
*Während der Zeit, in welcher der Akrobat **lernt**, seine Arme richtig zu bewegen, ist er auf ein Sicherheitsnetz unter ihm angewiesen, d.h. er muß gerade die Freiheit haben, vom Seil zu fallen.*
Freiheit und Flexibilität im Hinblick auf die grundlegendsten Variablen können während des Lernprozesses sowie während des Prozesses, ein neues System durch sozialen Wandel hervorzubringen, notwendig sein."[271]

"Das Phänomen der Gewohnheitsbildung sortiert Ideen aus, die eine wiederholte Anwendung überleben, und ordnet sie unter eine mehr oder weniger separate Kategorie.
Diese bewährten Ideen werden dann für die unmittelbare Anwendung ohne gedankliche Überprüfung verfügbar, während die flexibleren Teile des Geistes für die Verwendung bei neueren Problemen aufgespart werden können.
Mit anderen Worten:
die Häufigkeit der Verwendung einer gegebenen Idee wird zu einer Determinante ihres Überlebens in der Ökologie von Ideen, die wir als Geist bezeichnen;

---

[270] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl. Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 636.
[271] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 639.

> *und darüber hinaus wird das Überleben einer häufig verwendeten Idee noch durch die Tatsache begünstigt, daß Gewohnheitsbildung dazu tendiert, die Idee aus dem Bereich kritischer Überprüfung zu entfernen.*[272]
>
> *"Wie mir ein japanischer Zen-Meister einmal gesagt hat:* ***'Sich an irgend etwas zu gewöhnen, ist etwas Schreckliches'****.*
> *Aus alledem folgt, daß man, um Flexibilität in einer gegebenen Variable zu erhalten, entweder Flexibilität* ***üben*** *oder die eingreifenden Variablen direkt kontrollieren muß."*[273]

Auf allen Ebenen des Organischen (und nicht nur dort) finden wir immer wieder ein *grenzsetzendes Unterscheiden* das **in** einer *Qualität* ein *Muster* von *Unterqualitäten* organisiert. Diese *Unterqualitäten* können wiederum zu *Mustern* ***auseinandergesetzt*** werden.

Auf allen Ebenen herrschen aber **in** den *Qualitäten,* innerhalb ihrer *Grenze, Toleranz* und *Flexibilität*, die Raum schaffen für ein ***grenzüberschreitend verbindendes Bewegen***, das die ineinandergeschachtelten ***gemusterten Qualitäten*** zusammenhält. Das *grenzüberschreitend verbindende Bewegen* hält im übergeordneten *Muster* die *Untermuster* wie ein *"Münzstrang"* zusammen.

Hier sehe ich also den **verbindenden** Zusammenhang etwas anders als Gregory Bateson, der meinte:

> *"Meine zentrale These läßt sich nun in Worten andeuten:*
> ***Das Muster, das verbindet, ist ein Metamuster****.*
> *Es ist ein Muster von Mustern.*
> *Und genau dieses Metamuster definiert die weitreichende Verallgemeinerung, daß es in der Tat* ***Muster sind, die verbinden****."*[274]

---

[272] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 643.
[273] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Ökologie des Geistes - Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Frankfurt/Main 1981. S. 645.
[274] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Geist und Natur - Eine notwendige Einheit. Frankfurt/Main 1982. S. 19.

Ein *"Muster"* ist für mich eine geordnete Ansammlung von *"Unterschieden",* von *Grenzen*. *Muster* sind daher aus meiner Sicht ***"Kinder des grenzsetzenden Bewegens".***

Verbunden wird dagegen durch das ***"grenzüberschreitend verbindende Bewegen".*** Ich sehe dies also ***komplementär*** und versuche, auf verschiedenen Ebenen der ***"gemusterten Organisation"*** der Natur immer wieder die ***"Komplementarität"*** von**:**

- ***grenzsetzend zentrierendem ("attraktivem") Bewegen***
- ***fließend raumöffnendem ("repulsivem") Bewegen***

aufzudecken.

Dieses Aufdecken beginnt für mich bereits beim Thema *"Schwerkraft".* Dort wird deutlich, daß unsere eigene ***Gravitation*** dafür sorgt, daß die Verteilung unserer eigenen Körpermasse, trotz unserer Fähigkeit zum *flexiblen* ***Selbstbewegen*** und zur ***Selbstorganisation***, um den ***"relativ ruhenden"*** *Körperschwerpunkt* im ***Gleichgewicht*** zu **verharren** sucht.

> Im Rahmen der ***Toleranz*** wird ***flexibel*** durch *Pendeln*, *Rotation* oder *Pulsation* nach ***Gleichgewicht***, d. h. nach ***"relativer Ruhe"*** und ***"Identität"*** zu streben gesucht.

Es handelt sich bei dieser die ***Toleranz*** *eingrenzenden* ***"Trägheit"***, welche die Qualität des ***Musters*** zu bewahren sucht, wahrlich um eine geheimnisvolle *"Kraft".*

Die *Gravitation* ist nicht nur **bemüht**, meinen ***Leib*** und alle seine ***Organe***, sondern alle ***massigen Körper*** überhaupt im Weltall zusammenzuhalten.

> Das ***"attraktive"*** Anziehen **fremder** Objekte, ist nicht das **Wesen**, sondern bloß eine **Begleiterscheinung** der *Gravitation*.
>
> Zu fragen ist, ob diese ***wirkende*** *"magische Kraft",* der ***"Fülle"***[275] oder dem ***"Nichts"*** nahesteht.

---

[275] vgl. mein Projektpapier Nr. 10: MuDo im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. (Hamburg, 20. 02. 1999.

Ich bin der Meinung, daß zwar die *"Fülle"* als *"Repulsion"* die *Grenzen* fließend überschreitet, d.h. *"transzendiert",* es aber das *"Nichts"* ist, das *Grenzen* setzend *"definiert"* und ***"wirkend richtet"***[276].
"Fülle" und *"Nichts"* bilden im *Bewegen* eine ***komplementäre Einheit***.

VI.
Die Wörter *"Nichts", Fülle"* und *"Leere"* werden in den für diese Thematik relevanten Texten leider ganz unterschiedlich verwendet.
Das hier mit *"Nichts"* gemeinte, hat einerseits nichts mit jener *"Leere"* zu tun, wie sie im Buddhismus ein zentraler Begriff ist.

> Die *"Leere"* an **Form** bezeichnet dort die *"Fülle"* des **Inhalts**. *"Leere"* und *"Fülle"* meinen in diesem Sinne das Gleiche. Deshalb sollte man, wenn ich vom *"Nichts"* spreche, nicht an das Wort *"Leere"* denken!.

Anderserseits findet sich Im Taijiquan der Unterschied *"Leere* und *Fülle",* etwa in dem Sinne, daß mit dem im Stand belasteten Bein die *"Fülle",* mit dem unbelasteten Bein die *"Leere"* gemeint ist, die beim Gewichtverlagern, bzw. beim **Pendeln im Gleichgewicht**, ständig *"pulsierend"* wechselt.

> Auch diese Unterscheidung liegt quer zu dem, was ich mit *"Nichts"* und *"Fülle (Leere)"* unterscheide.

Was ich mit *"Fülle"* meine, ist das, was im Buddhismus oft auch mit *"Leere"* bezeichnet wird. In den vom Zen beeinflußten Bewegungskünsten hat der Begriff der *"Leere"* ganz zentrale Bedeutung.[277]

---

[276] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

[277] Garma C. C. Chang. Mahamudra-Fibel - Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus. Wien 1979.
Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. (tibet. Vers.) Heidelberg 1911. (chin. Vers.) Heidelberg 1912.

> Die deutschen Übersetzungen fernöstlicher Texte verleiten oft dazu, die *"Leere"* mit dem **"Nichts"** gleichzusetzen. Mit den Wörtern *"leer", "nichts", "ohne", "kein",* usw. wird dabei relativ beliebig umgegangen.

Wir wollen uns dem Verständnis der *"Leere"* annähern, indem wir uns klar machen, was **eigentlich** mit *"Inhalt"* gemeint ist.

> Jede Erscheinung hat zwei Seiten. Sie hat einen ***"Inhalt"*** und sie hat eine ***"Form".*** Beide bilden in der *"Erscheinung"* eine untrennbare Einheit.

Der ***"Inhalt"*** ist schon der Definition nach das *"Gegenteil"* zur ***"Form".*** Er ist **nicht** die differenzierte Struktur der Form, die ja bloß eine *"Form in der Form"* wäre.

> Der ***"Inhalt"*** selbst ist formlos, er ist **leer an *"Form"***, aber er ist **inhaltliche Fülle**.

Oft wird in Übersetzungen mit dem Wort *"Nichts"* das bezeichnet, was wir hier mit *"Leere"* meinen**:** die *"Leere"* als inhaltliche, formlose *"Fülle".*

> Die *"Leere"* ist nicht das ***"Nichts"*** der Angst und des Zitterns. Dieses *"Nichts"* ist als Erlebnis, im Unterschied zur erlebbaren *"Leere"**,*** das Zerbrechen der vom *"Inhalt"* **bereits losgelösten** *"Form",* das Schwinden der **abstrahierten** *"Form".*

Dieses Zerbrechen der bereits **inhaltlosen** *"Form"* ereignet sich oft als ein *"Loslassen"* von der **Sprache**. In diesem Falle ist es dann ein *"Loslassen"* von einem Sprachgewirr, dem nichts mehr *"inhaltlich" (intuitiv)* **gegenwärtig** ist, und welches das Bewußtsein nur mehr gefangen hält.

Dieses *"Loslassen"* von der vom *"Inhalt"* bereits losgelösten, abstrahierten Sprache führt in das (in)**haltlose** Erlebnis des *"Nichts"*. In diesem ***"Ent-Setzen"*** scheint dann **beides** verloren, neben dem *"In**Halt**"* nun auch die *"Form".*

Max Walleser. (Übers.). Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Göttingen 1914.

> Dieses Erlebnis des *"Nichts"* führt aber, auf dem Weg zum *"Satori"*[278], über eine intensive **orientierungslose** Angst hinein in den *"Inhalt"* der *"Form"* des ***"Hier und Jetzt"***, also hinein in die Welt der Unterscheidungen.

Es wird dadurch ein realer, **unmittelbarer**, ein **nicht** durch Sprache **vermittelter**, sondern ein direkter Bezug zum und (In)**Halt** im konkreten *"Hier und Jetzt"* gewonnen. Nicht jenseits der Welt der Er-

---

[278] *"Die Geisteshaltung, die Buddha vorgeschrieben hat und die nach seiner Ansicht allein zur wahren Schau befähigt, soll erreicht werden. Erst dieser Zustande völliger 'Leere', der ungemein schwierig ist und den sich die Europäer gar nicht vorstellen können, stellt den Ausgangspunkt für das wahre Erkenntnisvermögen dar, das höher ist als das Denken und alle sonst gebrauchten Urteilsmittel. Es kann auf diese völlig verzichten, ist von ihnen gänzlich unabhängig und würde von ihnen gestört.*
Die Erreichung dieses Zustandes ist 'Satori', jene wahre und mit Worten nicht wiederzugebende Einsicht in das Wesen des Seins, ein unmittelbares Wissen um alle Dinge in der Weise, daß man völlig mit ihnen eins wird und sie nicht mehr von außen, als Zweites beurteilt. Man ist selbst das Erkannte und alles hat denselben Rang, es gibt keine Wertung von vorteilhaft und schlecht, hoch und niedrig, gut oder böse." ...

> *"Der Zustand der 'Leere' stellt einerseits nicht, wie vielfach geglaubt wird, im Buddhismus das Ziel des Strebens dar. Nein, dieser Zustand ist die Grundlage erst allen Handelns, Denkens, allen Aufenthalts in dieser Dimension.*

Erst wer diese Basis erreicht hat, kann von ihr ausgehend in Übereinstimmung mit den kosmischen Gesetzen zum Wohle seiner Entwicklung sich im Seienden befinden. Andererseits ist der diesen Zustand Erlebende angefüllt mit der Unendlichkeit des Absoluten, oder wie immer man es bezeichnen will"
aus: Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976. S 11 und S 20.
"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."
"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."
"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift" aus: Daisetzt Teitaro Suzuki. Leben aus Zen. München-Planegg 1955.

scheinungen, sondern mitten in ihr wurzelt dieses Erleben. Die konkrete reale Erscheinung zeigt sich dann *"**wie neu"***, nun eben als eine mit *"Inhalt"* **gefüllte** *"Form".*

> Hier ist der ***"Inhalt"*** nicht, wie in der **Sprache**, die ***"Formen in der Form"***. Es wird vielmehr der **reale** *"Inhalt"* gegenwärtig, der definitionsgemäß als ***"formlos"*** bezeichnet wird.
>
> Im Erleben wird der *"Inhalt"* als eine *"formlose Fülle",* als ***"Leere an Form"*** erlebt.
>
> Der *"Inhalt"* ist **Halt-**gebendes gegenwärtiges ***"Da-Sein"***.

Projektpapier Nr. 15

Zum Thema "Frau"

(15. 05. 1999)

Die ***"Frau"*** ist in der Bewegungswissenschaft keineswegs erst seit kurzem ein Thema. Seit über hundert Jahren wird daran gearbeitet. Heute geht es vorallem darum, in der praktischen Umsetzung **aufbauend** weiterzuarbeiten, damit in der **Praxis** nicht immer wieder von vorne angefangen werden muß.

Ich mache deshalb auf zwei *"historische"* Persönlichkeiten der Sportwissenschaft aufmerksam**:**

- auf **Mathias Zdarsky**, dem Begründer des alpinen Skilaufs, der bereits im **Jahre 1896** das Thema unüberhörbar ansprach, und
- auf **Margarete Streicher**, die gemeinsam mit Karl Gaulhofer in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts im Rahmen der *"Reformpädagogik"* das *"Natürliche Turnen"* aufbaute.

Mathias Zdarsky schrieb in seinem Buch[279], mit dem er im Herbst des **Jahres 1896** den alpinen Skilauf begründete, folgendes:

> *"Offiziell geschieht so gut wie gar nichts für die Pflege des Körpers, denn die wenigen Turnstunden sorgen eben nur dafür, daß der Name 'Turnen' auf den Lehrplänen nicht ausstirbt.*
> *Es würde zu unschön klingen, wenn es hieße, das Turnen wird nicht gepflegt.*
> *Eine gründliche Hilfe ist auch so lange nicht zu erhoffen, so lange die maßgebenden Faktoren selber sich nicht aus der Versumpfung der körperlichen Nichtpflege herausgearbeitet haben.*
> *Dafür ist ein anderer, neuer, mächtiger Faktor auferstanden, der den günstigen Einfluß auf das ganze Erziehungswesen nehmen wird, das ist die radfahrende Frau.*
> *Das Radfahren ist der erste Sport, der es der Frau ermöglicht, den Sport im Großen zu betreiben.*
> *Wenn auch als einzelner Sport für den Körper noch nicht hinreichend, so ist dennoch sein Einfluß von so wohltätiger Wirkung, daß er nirgends übersehen werden kann.*

---

[279] Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897 (1896).

Eine Mutter, die an sich erfahren hat, wie wohltuend Muskelarbeit wirkt, wird sicherlich sorgen, daß diese Wohltat auch ihren Kindern zuteil wird.
So stehen wir jetzt am Beginn einer Epoche, die endlich einmal die von großen Geistern seit jeher geforderte harmonische Ausbildung des ganzen Menschen durchführen wird, trotz der noch immer herrschenden, schwerfälligen, engherzigen, verschrumpften, verkümmerten und entarteten Bürokratentyrannen."(S. 82 f)

"Wir stehen am Anfang einer Zeit, welche wenigstens hier und da einigen Wenigen es erlaubt, ihre Kinder schon von Jugend auf in körperlicher Beziehung planmäßig zu erziehen.
Denn, wenn früher auf diesem Gebiete etwas geschah, so war es höchstens das Anhalten zur besseren Körperhaltung und schöneren Gangart.
Das war aber nur Drill" (S. 85)

"Die Griechen sagten, schöner Geist wohne nur im schönen Körper, die kräftigeren und praktischeren Römer verlangten einen gesunden Geist im gesunden Körper, und wir ?
Sollen wir uns für den einen oder den anderen Satz entscheiden?
Aussprechen hört man wohl häufiger den zweiten, aber von einer allgemeinen Darnachtrachtung ist wirklich gar keine Spur vorhanden.
Und das hat auch sein Gutes, denn für die moderne Zeit, welche mit ihren Errungenschaften und humanen Ansichten die Blüte des klassischen Zeitalters weit überflügelt, reicht weder der eine, noch der andere Ausspruch hinlänglich aus.
Unsere Kultur ist undenkbar, wenn der Geist nur gesund oder nur schön wäre.
Unser Geist muß gebildet sein, denn das Aneignen von großem Wissen, das Betätigen von reiner Menschenliebe und die tiefe Empfindung für alles Erhabene setzen eine Riesensumme von Arbeit voraus.
Der gesunde Geist allein wäre doch weiter nichts als der Geist eines jeden ungebildeten Menschen.
Und ebenso ist die Blüte unserer Kultur undenkbar, wenn der Körper nur gesund und nicht auch geübt, gebildet wäre.
Die einzelnen Berufe stellen schon eine hohe Anforderung an körperliche Gewandtheit, Kraft und Ausdauer;
Leistungen, die dem Altertum vollkommen unbekannt waren.
Den Forderungen der modernen Zeit kann also nur entsprechen: gebildeter Geist im gebildeten Körper.
Und ich sehe gar keinen Grund, warum beide Bildungsfelder nicht in einer Person vereinigt sein könnten.

Es ist wirklich ein tief beschämender Anblick, wenn man irgend eine wissenschaftliche Kapazität im Verkehr mit Bergführern oder mit Führern in orientalischen Ruinenstädten beobachtet. Schwach, ängstlich, unbeholfen, linkisch, eine Zielscheibe versteckten Spottes, so steht der Stolz der Wissenschaft da, der nur durch gedankenlose Faulheit seinen Körper so verkümmern ließ." (S. 85 f)

"Die Pflege des Klassizismus hat also nicht dort Früchte getragen, wo sie es in erster Linie hätte sollen.
Man beschäftigte sich nur mit der Form, der Inhalt, der Geist blieb unverstanden.
Von dieser Seite konnte also eine Besserung der Kleidung in Bezug auf Zweckmäßigkeit, Schönheit und Zuträglichkeit nicht eintreten. Dieser Einfluß war dem Sport vorbehalten.
Besonders der Radfahrsport ist zu einem Faktor auf dem Gebiete der Erziehung des Menschengeschlechts herangewachsen, der berufen erscheint, sehr viele althergebrachte Vorurteile gründlich auszumerzen.
Herren und Damen stellen an die Bekleidung ganz andere Anforderungen als die Modepuppen, Salongänschen, Gigerln, hausbackene Spießbürgertöchter u.s.w. , und daß die Damen den Mut haben, den Stadtfraubasen und zimperlichen Tanten zu trotzen, ist ein besonders erfreulicher Beweis der Gleichwertigkeit zwischen Herr und Frau."(S 71 f)

"Unsere Hausfrauen haben im allgemeinen noch sehr wenig Gelegenheit, sich bessere Bildung anzueignen, eine Vorbildung für die dereinstige Mutter existiert überhaupt noch nicht, ja man würde ein solches Unternehmen direkt als unsittlich verpönen. Natürlich, kommt Zeit, kommt Rat, und wem der liebe Gott ein Amt gibt, dem gibt er auch den Verstand dazu.
Einstweilen sorgt für die prickelnde Quintessenz des einschlägigen Themas die schwunghaft betriebene geheime Tradition.
Das ist sittlicher."(S. 93)

"All diesen widrigen Umständen, die eine menschenwürdige Erziehung erschweren, kann man nicht ein Universalmittel entgegenstellen, aber es existiert doch ein Faktor, der fast Wunder wirkt.
Und das ist die Mutterliebe. Nicht die 'Affenliebe', die in dem Kinde nur ein Spielzeug, eine Puppe, ein Bewunderungsobjekt, einen Abgott erblickt, die jetzt das Kind herzigt, es anbetet, sich von ihm tyrannisieren läßt und gleich darauf, statt umsichtiger Pflege zu üben, in wahnsinnige Schmerzäußerungen verfällt.

Unbeständigkeit der Alten erzeugt Unarten der Jungen.

Solche Affenliebe ist die traurigste Mutterkrankheit. Mit dieser hat wahre Mutterliebe nichts gemein.

Zur richtigen Beurteilung dieser letzteren muß man sich den Zustand, in welchem heute noch die Frauen schmachten, nur recht vergegenwärtigen.
Die Frau wird von den Gesetzen des Staates und noch mehr von den Gesetzen der Gebräuche und denen der gesellschaftlichen Ansichten noch sehr sklavisch behandelt.
Sie ist und bleibt die Unfreie ihr Leben lang.
Sie ist unfrei als Mädchen, sie ist noch unfreier, wenn ihr das zweifelhafte Glück zuteil wird, zu einem approbierten Spielzeug zu avancieren.

Ihre wissenschaftliche Bildung ist fast gleich Null, denn es ist ihr nicht erlaubt, obzwar sie ein Mensch ist, das zu lernen, was Menschen wissen können und eventuell wissen sollen.

Wie unlogisch die herrschenden Ansichten über Mädchenerziehung sind, kann ich hier nicht an allen mir bekannten Fällen nachweisen, ich muß mich ja auf knappe Andeutungen beschränken, doch einiges will ich dennoch erwähnen. Z.B. Geometrie und Zeichnen wird an den Mädchenschulen viel weniger intensiv gelehrt als an den Knabenschulen, obzwar die Mädchen im praktischen Leben viel häufiger als die Mehrzahl der Knaben solche Kenntnisse anwenden müssen.
Siehe Kleidermachen und weibliche Handarbeiten.
Weil ihnen aber das theoretische Wissen fehlt, müssen sie sich mit handwerksmäßigen Griffen und Kniffen, mit geistlosen Schablonen behelfen.
Eine Unsumme von haarsträubenden Geschmacklosigkeiten wird auf diesem Gebiete verbrochen, weil der grundlegende Unterricht der Geometrie und im Zeichnen so stark vernachlässigt wird.
Was die Frau wissen muß, soll oder zu wissen wünscht, das muß sie sozusagen stehlen.
In dieser Beziehung bewunderte ich die Frauen oft.
Ein Thema, bei dem die Herren der Schöpfung manchmal sehr klägliche Rollen spielten, obzwar es ihnen nicht fremd sein sollte, haben die Frauen mit so viel Interesse und Verständnis behandelt, wie wenn sie es schon öfter besprochen hätten, und doch wußte ich, daß es ihnen völlig neu war.
Selbstverständlich habe ich hier Frauen im Auge, welche von der gebräuchlichen Sklaverei noch nicht ganz hirnlos geworden sind, und die nicht zu jener Kategorie gehören, denen ein Mascherl, ein neues Kleid, ein Kränzchen, oder gar ein Ball das Um und Auf der menschlichen Glückseligkeit ausmacht.

Leider gibt es schwächliche Individuen genug, denen die Unfreiheit so ins Fleisch und Blut übergegangen ist, daß sie sich auf ihre Gänsehaftigkeit sogar noch etwas einbilden, ja, solche als das Privilegium der Frauen hinstellen.
In diesem extremen Wahn werden sie nur noch übertroffen von dem extremen Dünkel der Männer, daß nur diese es seien, die zu herrschen fähig sind.
Aber gerade diese Existenz der Sklaven und Tyrannen beweist die Mangelhaftigkeit unserer Rechtszustände.
Wenn man nun erwägt, mit welchem minimalen Kenntnissen, unter welchen abhängigen Umständen, mit welcher gräßlichen Not, oft um das nackte Leben kämpfend, viele Frauen dennoch ihre Kinder zu brauchbaren Menschen heranbilden und erziehen, so muß man zugeben, daß das so geniale Leistungen sind, denen kein Mann etwas Ähnliches oder gar Gleichwertiges gegenüberstellen kann.
Die größten Errungenschaften der Männer wurden niemals mit jener Aufopferung, mit jener Selbstlosigkeit und unter solchen aufreibenden, seelischen Schmerzen erzielt, als diejenigen der Mutter, der so ganz unvorgebildeten Mutter, die, nur ihrem Impulse, ihrem Genie, ihrem Herzen vertrauend, Wunder auf dem Gebiete der Erziehung schuf.
Deshalb bin ich überzeugt, daß alle Mütter, die zu der Erkenntnis kommen, ihr Kind kann nur dann am besten gedeihen, wenn es allseitig und harmonisch gebildet wird, die eifrigsten Verfechterinnen der körperlichen Erziehung werden.
Und die mächtigste Nation wird die sein, welche die vernünftigsten Mütter aufzuweisen haben wird.

'Jede Größe des Mannes entstammt der Größe der Mutter!
Was für den Einzelnen gilt, gilt auch dem ganzen Geschlecht!'

Flüchtig nur konnte ich hier einige Licht- und mehrere Schattenseiten unserer gesellschaftlichen Ordnung und einige der noch herrschenden unlogischen Ansichten erwähnen.
Doch schon aus diesen wenigen Beispielen kann man ersehen, daß der Wunsch nach besseren Zuständen ein begründeter, die Hoffnung auf Erfüllung dieses Wunsches *aber keine aussichtslose ist.*
Viele Koryphäen der Wissenschaft gehen mit leuchtendem Beispiel und mächtigem, auf unumstößliche Resultate der exakten Forschung gestütztem Worte voran.
Ihnen schließt sich als zweiter Faktor die denkende Mutter, die freie Frau an.

Der ganze moderne Fortschritt des Menschengeschlechts staut sich momentan an dem Hindernis der unfreien Frau.

Soll aber deren Befreiung sofort eine Wohltat werden, dann muß jede Frau in sich den mächtigen Trieb nach Freiheit finden und streben, ihn durch alle ihre erreichbaren Mittel zu betätigen.
Ein kleiner Beitrag zu der Befreiung der Frauen ist die Pflege des Sports von Seiten des weiblichen Geschlechts.
So eine Neuerung gegen den Willen der oft verzopften Umgebung durchzuführen, ist nicht leicht, und daß sie dennoch durchgeführt wird, ist ein herrlicher Beweis für der Frauen Tatkraft, die trotz der jahrtausendelangen Knechtschaft nicht vernichtet werden konnte. (94 ff)

Drei Jahrzehnte später, im **Jahre 1924** vertrat Margarete Streicher in ihrem Buch ***"Mädchen- und Frauenturnen"***[280] das Thema *"Frau"* äußerst progressiv:

"Die Gestaltung des Schulturnens für Mädchen kann nicht erörtert werden ohne ein weiteres Ausgreifen auf das Frauenturnen überhaupt.
Darüber herrschen vielfach die sonderbarsten Ansichten.

Die Literatur ist in der Hauptsache nach oberflächlich und nichtssagend, ja in ihrer steten Angst um die weibliche Eigenart geradezu belustigend.

Man glaubt die Frage des Frauenturnens durch Schlagworte wie 'Anmut, Schönheit, Schicklichkeit' zu lösen;
besonders seit es moderne Systeme gibt, meint man durch Aufnahme von etwas rhythmischer Gymnastik oder Tanz oder durch sogenannte Anmuts- und Ausdrucksübungen das übliche Turnen auf eine leichte, bequeme Weise in Frauenturnen verwandeln zu können.
In den meisten Auseinandersetzungen über das Frauenturnen herrscht derselbe unklare, verkrampfte Ton, der auch sonst häufig Erörterungen über die Frau so ungenießbar macht.

Wo die Wurzel all der Verschrobenheit liegt, kommt in der Äußerung eines Arztes kraß zum Ausdruck:

---

[280] Margarete Streicher. Grundzüge des Frauen- und Mädchenturnens. (Manuskript eines Vortrages, den Margarete Streicher im Mai 1924 auf der *'Deutschen Tagung für Körpererziehung'* in Berlin gehalten hat) in: Margarete Streicher. Zur Gestaltung des Mädchen- und Frauenturnens. Wien-Leipzig 1924. (zitiert wird aus der zweiten Auflage von 1931).

Jeder Arzt verstehe gewissermaßen ohne weiteres verschiedene Dinge, z. B. das Turnen der Schwächlichen, der mit kleinen Leiden Behafteten, das der Frauen und Mädchen.
*Nach dieser Auffassung ist offenbar der Mann **der** Mensch und die Frau eine sonderbare, verschlechterte Abart.*
Nach biologischer Auffassung dagegen sind Mann und Frau die beiden Erscheinungsformen des Menschen, die ungleichartig sind, womit über ihre Gleich- und Ungleichwertigkeit gar nichts gesagt ist. .....
*Eine Wertung kann nur aufs Ganze gehen und könnte hier nur lauten, daß beide Geschlechter zwar ungleich**artig** sind - haben sie doch verschiedene Aufgaben zu erfüllen -, deswegen aber noch lange nicht ungleich**wertig**.*
*Das der Frau Gemäße kann nicht wie eine kleinere Größe durch Abrechnen bestimmt werden, weil der Unterschied der Geschlechter kein Unterschied des **Grades**, sondern einer der **Art** ist.*
Die biologische Auffassung des Turnens führt zu einer ruhigen klaren Lösung.
Die geschlechtliche Verschiedenheit ist eine biologische Tatsache und als solche ebensowenig auszuschalten wie die persönliche Eigenart eines Menschen, die alle seine Lebensäußerungen durchdringt und prägt." (S 9 f)

"Auch der weibliche Körper wird nur durch eine natürliche, allseitige Beanspruchung gebildet.
Daß einzelne körperlich vernachlässigte Frauen zunächst nicht anders als mit einer Auswahl einfachster Bewegungen üben können, ist eine andere Sache;
der gesunde weibliche Körper ist kein so zartes Gebilde, daß er nur Krankenkost bekommen dürfte.
Freilich soll eine Frau nicht über ihre Kraft arbeiten;
ein Mann soll es aber auch nicht.
Das ist ein für alle Lebewesen geltendes Gesetz.

Und so ist es auch mit allem andern:
die Möglichkeiten, den menschlichen Körper zu bilden, sind in den beiden Geschlechtern nicht so grundverschieden, daß man nicht auf gemeinsamen sachlichen Grundlagen aufbauen könnte und die Ausprägung der Eigenart, die im Frauen- und Mädchenturnen notwendig ist, der Lehrerpersönlichkeit überlassen, die allerdings klar und gelassen sein muß." (S. 10)

"Viele Rücksichten, die man früher für nötig gehalten hatte, waren es nur infolge der generationslangen körperlichen Vernachlässigung der Frau." (S 10)

"Die Frage des Mädchenturnens darf nicht auf das Gebiet 'Saalturnen' eingeengt werden;
auch hier muß das Turnen seinen alten, umfassenden Sinn wiederbekommen. .....

Nicht nur die körperlichen, auch die seelischen Werte dieser freien Leibesübungen sind unersetzlich;
es ist daher ganz unberechtigt, sie bei den Erörterungen über das Mädchenturnen zu vernachlässigen. (S. 11)

"Soll das Turnen wirklich ,die verlorengegangene Gleichmäßigkeit menschlicher Bildung wiederherstellen', so muß es ein Zurückschwingen aus der Einseitigkeit des Berufslebens in das Allgemeine ermöglichen;
es muß menschlich wertvoll sein.
Wandern, Skilaufen ist es von selbst.
Anders steht es beim Saalturnen.

Darin, daß Mädchen und Frauen leichter mit ihrem ganzen Wesen mitschwingen, mit der Seele dabei sind, liegt ein hoher Wert für sie - und zugleich eine große Gefahr.
Versucht man dies nämlich zu steigern, diesen Wert hineinzulegen, so kommt man zu einer Klippe:
der der Ziererei, der Gefühlsschwärmerei, des Seelenvollen.

Sonderbar, daß man beim Mann so selbstverständlich menschliche Werte in seinem ganzen Wesen sucht und hohe Ansprüche stellt, während man bei der Frau, leicht und billig befriedigt, Einzelzüge heraushebt und durch 'Anmut, Schönheit, Ausdruck' schon etwas erreicht glaubt.
Eine so oberflächliche Erziehung macht oberflächlich." (S. 13)

"Menschlich Wertvolles kann nur aus einem Leben herauswachsen; .....
Die erste Bedingung, daß ein Turnen menschlich wertvoll ist, ist ein Hineinpassen in das ganze Leben der Übenden;
man läßt ja sich selbst nicht zu Hause, wenn man turnen geht.
Wie das für die einzelne aussieht, ist kaum anzugeben; aber für das ganze Mädchenturnen läßt sich, aus der Frauenbewegung heraus, etwas Gemeinsames angeben:
Die Zeit ist vorbei, wo Mädchen wohlbehütet, fern vom Leben aufwuchsen, ewige Kinder auch noch als Erwachsene. .....

Jede Frau ist heute irgendwie in den Lebenskampf hineingestellt, doppelt hart unter Verhältnissen leidend, an denen sie nicht

schuld ist - und doch schwer schuldig. Weil sie auch durch ihr Fernbleiben so verworren wurden.
Im ganzen also ist heute der Grundzug des seelischen Bildes der Frau - Leiden und ernst.
Man lasse sich durch Einzelerscheinungen nicht täuschen.
Die besten leiden und sie müssen leiden, sonst wird es nie besser." (S. 13 f)

Wie langsam sich der *"Weg der Frau"* hinzieht, läßt sich daraus erkennen, daß nach mehr als **dreißig weiteren Jahren**, noch immer gegen das gleiche gesellschaftliche Vorurteil angerannt werden mußte.

Im **Jahre 1962** schrieb Klaus Schröter zum Vorurteil vom *"natürlichen"*[281] Wesen der Frau:

"Unweigerlich kommt der Rekurs auf die Natur der Frau, wenn man darauf hinweist, daß die Frauen in unserer Gesellschaft noch immer gegenüber den Männern benachteiligt sind.
Sich auf die Natur berufen, fällt heute um so leichter, als man auf die Gleichberechtigung hinweisen kann.
Diese erzeugt den Schein, die Frauen hätten auch real die gleichen Chancen und alles hinge jetzt nur von ihrem Willen ab, diese zu nutzen.
Wenn sie es aber doch nicht in demselben Maße tun wie die Männer, dann könne das nur an ihrer Natur liegen.
Was es mit dieser auf sich hat und wie natürlich die natürlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind, sieht man daran, wie willkürlich die einzelnen Kulturen diese Unterschiede bestimmen.
Als Beispiele seien drei Stämme auf Neu-Guinea angeführt, die von der Amerikanischen Ethnologin Margaret Mead untersucht worden sind: die Tsachambuli, Arapesch und Mundugumor[282]*.*
.....
Angesichts solcher Unterschiede zwischen den einzelnen Kulturen kann man wohl kaum noch von der biologischen Bestimmung des

---

[281] Klaus Schröter. Das Vorurteil vom natürlichen Wesen der Frau. In: Das Argument - Berliner Hefte für Politik und Kultur. Heft 23. Emanzipation der Frau (II) - Zur Problematik von Sexualität und Herrschaft. (Hrsg. Wolfgang F. Haug und Christof Müller-Wirth). Berlin 1962.
[282] Margaret Mead. Geschlecht und Temperament in primitiven Gesellschaften. Hamburg 1959.

sozialen Wesens bzw. der sogenannten 'Natur' der Frau oder des Mannes reden.
Ob überhaupt und in welcher Weise Frauen und Männer unterschiedliche Tätigkeiten und Charaktereigenschaften zugewiesen werden, das hängt von der jeweiligen Gesellschaft ab, in der sie leben.
Trotzdem fällt auf, daß zumindest die meisten differenzierteren und hierarchisch organisierten Kulturen - bei aller Verschiedenheit der Geschlechterrollen in anderer Hinsicht - darin übereinstimmen, daß die Stellung der Frau in ihnen weniger Rechte einschließt oder weniger Ansehen genießt als die des Mannes.
Dies weist zurück auf einen nun wirklich natürlichen Unterschied der Geschlechter: die durchschnittlich geringere körperliche Stärke der Frau.
Daß diese jedoch entscheidend wurde für ihre soziale Stellung, das ist nun wiederum nicht natürlich, sondern bedingt durch die Art und Weise, wie diese Gesellschaften sich mit der Natur auseinandersetzen.
Wo es bei der Arbeit und beim Kampf zwischen Menschen auf körperliche Kraft ankam, war sie die Unterlegene.
Auch wirkte sich dabei die größere Abhängigkeit von ihrem Körper aus, besonders während der wahrscheinlich häufigen Schwangerschaften.
Die körperliche Überlegenheit des Mannes konnte leicht in eine allgemeine verwandelt und als eine solche verewigt werden, indem man dem Schwächling alle Chancen nahm, die Frau von der Gemeinschaft der Männer und ihrer Kultur ausschloß.
Körperliche Schwäche ist das Geheimnis ihres Wesens. ....

Das Vorurteil, das der Frau weniger Fähigkeiten zuschreibt, gewinnt seine Macht nicht allein durch die Männer, die sie nicht für qualifizierte Tätigkeiten zulassen, sondern vielmehr noch durch die, gegen die es sich richtet.
Indem sie es übernimmt und sich selbst so dumm macht, wie das Vorurteil es will, bestätigt sie es.. .....

Die Natur der Frau, die ihre untergeordnete Stellung in der Gesellschaft rechtfertigen soll, erweist sich als von dieser selbst produziert.
Gleichwohl verhindert sie, daß den formal gleichen Rechten real gleiche Chancen entsprechen.
Solche wirkliche Gleichberechtigung wäre noch nicht Emanzipation, insofern sie die Frauen nur so frei machte wie die unfreien Männer, aber kaum ist Emanzipation ohne sie denkbar." (S. 12 ff)

Gehen wir wiederum ungefähr **dreißig Jahre** weiter, dann sind wir in der **Jetztzeit** angelangt**: 100 Jahre** nach Mathias Zdarsky´s Zitaten. Was hat sich bis heute **real** geändert? Ist die **Theorie** weitergekommen?

> Versuchen wir heute Probleme zu lösen, die wir hätten gestern lösen müssen? Ist das Problem der *Emanzipation der Frau* bereits **von dringlicheren Problemen überwachsen**? Lenkt uns dies erneut von aktuellen Problemen ab?

Worum geht es heute in unserer *massenmedialen* **Informations-** bzw. **Manipulationsgesellschaft**? Steht die körperliche *"Natur"* noch im Vordergrund oder geht es vorwiegend um massenmedial vermittelte **Bewußtseinsinhalte**, die in noch nie dagewesener Weise unser Bewegen manipulativ prägen, **jenseits jeder *"natürlichen"* oder *"sozialen"* Geschlechtsspezifik**?

Was läßt sich heute noch als ***"menschlich"*** ausmachen? Geht es wirklich noch um unsere *"Gattungsnormalität"* als der uns eigenen Möglichkeit zur **Selbstverwirklichung**?

> Hat sich die Frage nicht bereits umgekehrt, so daß gar nicht mehr gefragt wird, was **wir aus uns**, sondern was **andere mit uns** alles machen können? Fragt die Wissenschaft vorwiegend danach, worauf Menschen **reagieren** und weniger danach, wie und warum sie **agieren**? Geht es wirklich darum, zu erforschen, wie sich Menschen selbst in ***Lebendigkeit*** bewegen, oder mehr darum, **wie** und **wozu** man sie bewegen, d.h. ***motivieren*** kann?

Können wir die *massenmediale* Manipulation, die nicht nur den Markt füttert, sondern bereits auch die Pädagogik durchwachsen hat, noch *transzendieren* und zu uns finden?

> Läßt sich in der ***"Achtsamkeit"*** ein Hebel entdecken und betätigen, der die massenmedial manipulierte **Uniformiertheit** genau so wie die *"kulturelle"* und *"natürliche"* **Unterschiedlichkeit** *"aushebelt"* und gerade dadurch zur ***"Emanzipation der Unterschiede"*** führt?

Die *Emanzipation der Frau* und die *Emanzipation gegenüber der massenmedialen Manipulation* sind nicht zwei Themen, sondern längst schon zu einem einzigen verschmolzen.

Projektpapier Nr. 16

Konzentration - Zur Erinnerung an Elsa Gindler

(06. 06. 1999)

I.

In den vorangegangenen *Projektpapieren*[283] habe ich angedeutet, was ich in meinem Universitätsstudium von Margarete Streicher gelernt habe. Dieses Wissen war für mich der Ausgangspunkt für meine Beschäftigung mit dem Zen-Buddhismus. Dort habe ich die buddhistische *Lehre der Achtsamkeit* kennengelernt, die fortan mein bewegungswissenschaftliches Forschen bestimmte. Durch Zufall traf ich später, im Rahmen meiner Forschung zum *Bewegen am Arbeitsplatz*, auf Elsa Gindler´s Beitrag, ***"Die Gymnastik des Berufsmenschen"***[284], den sie bereits **1926** publiziert hatte. In diesem Artikel begegnete ich dem Gedanken der ***Achtsamkeit*** wieder.

Leider gelang es mir nicht, von Elsa Gindler noch weitere Publikationen aufzutreiben - bis ein Student[285] mich auf das von Sophie Ludwig herausgegebene und sehr lesenswerte Buch von Heinrich Jacoby ***"Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt"***[286] aufmerksam machte.

Ich will nun jene Stellen aus dem Artikel von Elsa Gindler aufgreifen, die mir als *"Roter Faden"* ins Auge sprangen und mich damals auf meinem Weg bestätigten. Daran möchte ich einige Gedanken der ***buddhistischen Achtsamkeitslehre*** anschließen.

---

[283] Projektpapiere Nr. 13: "Natürliches Turnen" und "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" - Zur Erinnerung an Margarete Streicher. 30. 04. 1999. und Nr. 14: Das "kraftschlüssige" Bewegen im "Gewandtheits und Achtsamkeitstraining". 06. 05. 1999. und Nr. 15: Zum Thema "Frau" im "Gewandtheits und Achtsamkeitstraining". 15. 05. 1999.

[284] Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

[285] Bernd Baekler

[286] Heinrich Jacoby (Hrsg. Sophie Ludwig). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt" - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.

Unter ***"Konzentration"*** versteht man ***"Sammlung"***, was in der indischen Tradition mit ***"Samadhi"*** bezeichnet wird.

Wenn man sich konkret um *Konzentration* **auf ein Objekt** bemüht, wird einem beim Üben bald ein wesentlicher Unterschied innerhalb des **Prozesses** des *Konzentrierens* deutlich**:** es zeichnen sich zwei Schwerpunkte ab, die jedoch eine ***komplementäre Einheit*** bilden.

- Zum einen erlebt man ein *Konzentrieren* des *Bewußtseins* **auf** ein *Objekt*. Dieses Bemühen erscheint im Extrem als ein fixierendes Anstarren. Dieses wird als Versuch erlebbar, um das Objekt herum, bzw. um die erscheinende Qualität des Objektes, eine ***harte Grenze*** zu ziehen. Dabei wird willentlich alles auszublenden gesucht, was außerhalb dieser *Grenze* liegt. Dieses Außerhalbliegende versinkt dann im *"Nichts"*[287]*.* Außenstehenden erscheint man in diesem Bemühen um *Konzentration* als *"geistesabwesend".* In diesem Verfahren ist das Bewußtsein nicht durch eine Qualität ***akzentuiert***, sondern es ist ***aus- und eingegrenzt***. Das so durch eine ***Grenze*** *"zusammengebundene"* Bewußtsein wird (bei diesem *ein- und ausgrenzenden* Bemühen) durch all das ***andere*** bedroht, was das *Konzentrationsobjekt* zwar selbst nicht ist, ihm aber seine *Form* gibt. Dieses *Andere* versucht sich, das Eingegrenzte ***"definierend"***, über die willkürliche *"Grenze"* ins Bewußtsein zu schieben. Dadurch entsteht, wenn das Starren durchbrochen wird, ein oszillierendes Flattern des Bewußtseins, das auch als *"Schwanken"* bezeichnet wird.

- Zum anderen kann man eine *Konzentration* des Bewußtseins **im** *Konzentrationsobjekt* erleben. Dieses *Konzentrieren* erscheint als ein durch die Qualität des *Konzentrationsobjektes* ***akzentuierter*** und nicht als ein *aus- und eingrenzender* Prozeß. Bei dieser *Konzentration* ist man mit dem Bewußtsein **in** der Qualität des erscheinenden Objektes und unterscheidet **im** Objekt. Man setzt die

---

[287] Zur Unterscheidung von *"Leere"* und *"Nichts"*, sowie zum Zusammenhang von *"Nichts"* und *"Grenze"* vergleiche mein Projektpapier Nr. 14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits - und Achtsamkeitstraining. 06. 05. 1999. sowie HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

> Qualität zur inneren *Form,* zu einem *"Muster von Unterschieden",* aktiv auseinander.
> Hier wird die *akzentuierte* ***"Eingipfeligkeit"*** des Bewußtseins aber ebenfalls bedroht, denn es gibt dann bald nichts mehr, was nicht zum *Konzentrationsobjekt*, bzw. zur aktuellen Erlebenssituation, assoziativ dazugehört. Die ganze Welt spiegelt sich in der Qualität des *Konzentrationsobjektes,* bzw. im aktuellen Erleben. Dies verleitet dazu, mit der *Konzentration* abzudriften und vom *"Hundertsten ins Tausendste"* zu kommen, und letztlich ebenfalls zu *"schwanken".*

Die *"eingipfelige" Sammlung* (*Konzentration*) des Bewußtseins, die auch als ***"Geistesgegenwart"*** bezeichnet wird, ist daher nur zu erreichen, wenn in der ***Komplementarität*** dieser beiden unterschiedlichen Prozesse *"Gleichgewicht"* erreicht wird. Dieses *"Gleichgewicht"* prägt die sog. *"angrenzende Sammlung"* aber nicht als starren **Zustand**, sondern es erscheint als ein äußerst bewegliches Balancieren, als *"relative Ruhe"*[288]*.*

Beim buddhistischen Bemühen um Erlösung (bzw. *Erlöschen*) schließt sich an die *"angrenzende Sammlung",* als Übergang zur *"Vertiefung" (Versenkung),* die *"volle Sammlung"* an.

Hier gibt es wiederum zwei unterschiedliche Zielrichtungen:

- entweder versucht man sich in der *Versenkung* immer weiter von der Welt zu lösen, um das sog. *Nirwana* (wörtl. *'das Erlöschen'*) zu erreichen;
- oder man versucht, wie im Zen-Buddhismus, im Erleben des ***Satori*** mit einer **verwandelten** *Konzentration* (*Sammlung*) wieder in die konkrete Welt einzutreten.

Über das ***"Satori"*** schrieb Daisetzt Teitaro Suzuki:

> *"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*

---

[288] Zur *"relativen Ruhe"* vergleiche mein Projektpapier Nr. 12: Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. 23. 04. 1999.

"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."

"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."[289]

II.

Elsa Gindler versuchte, ganz ähnlich wie es in den vom Zen-Buddhismus beeinflußten Bewegungskünsten geschieht, das ***leibliche Geschehen*** als *Konzentrationsobjekt* zu nehmen. Ihr Ziel war ebenfalls dem des Zen ähnlich. Nicht *Fertigkeiten* sollten erlernt werden, sondern mit Hilfe des *achtsamen* Verfolgens des körperlichen Geschehens sollte die *Achtsamkeit* geübt, *Sammlung* erzielt und letztlich **in den Alltag übertragen** werden.

Elsa Gindler schrieb bereits **1926**:

"Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von Konzentration.
Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden.
Wir halten darum unsere Schüler von der ersten Stunde dazu an, ihre Arbeit mit Bewußtsein zu verfolgen und zu durchdringen." .....

"Ich unterlasse es absichtlich, dieses Bewußtsein als Seele, Psyche, Geist, Gefühl, Unterbewußtsein, Individualität oder gar Körperseele zu definieren.
Für mich faßt das kleine Wort 'ich' dies alles zusammen, und ich rate meinen Schülern immer, ihr eigenes Wort, mit dem sie sich anreden, an die Stelle meines Wortes zu setzen, damit sie nicht erst einen Knoten in die Psyche bekommen und stundenlang darüber philosophieren, wie es und was nun gemeint ist, denn in derselben Zeit kann man immer etwas Nützliches tun." .....

"Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, unter Gymnastik bestimmte Übungen zu verstehen, und so ist

---

[289] Daisetzt Teitaro Suzuki. Leben aus Zen. München-Planegg 1955.

die erste Frage an uns immer die nach den 'typischen Übungen'. Da können wir nur sagen:
die Gymnastik tuts freilich nicht, sondern der Geist, der mit und bei der Sache ist." .....

"Wir erreichen dadurch sehr Wesentliches.
Der Schüler fängt an zu spüren, daß er selbst etwas mit seinen Körper anfangen kann.
Er fühlt plötzlich, daß er, wenn er nur will, sich genau so, wie eben den Schultergürtel, den ganzen Körper erarbeiten kann. Sein Selbstbewußtsein wird erhöht." .....

"Soviel über unsere Arbeitsweise. Nun zu den Mitteln. Unsere Mittel sind: ***Atmung***, ***Entspannung***, ***Spannung****." .....*

"Daß jede Bewegung die Atmung vermehren und vertiefen kann, können wir bei kleinen Kindern und Tieren beobachten. Bei dem erwachsenen Menschen jedoch, bei dem die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr von der Einheit des Bewußtseins dirigiert werden, ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung gestört." .....

"Und wenn wir die erfolgreichen Menschen beobachten, können wir oft sehen, daß sie die wundervolle Beweglichkeit des Reagierens, des steten Wechsels von Aktivität und Passivität, haben.
Sie haben den beweglichen Atem oder Atmung als Funktion. Leicht erreichbar ist das nicht." .....

"Wenn man sich schon bewußt ist, wie man diesen Zustand der Verkrampfung aufhebt, sich also loslassen kann, so ist man plötzlich der Situation gewachsen.
Der Atem fließt freier, die geistige Verwirrung läßt nach, und man kann sich seiner Fähigkeiten wieder bedienen.
Es ist klar, daß wir nicht mit großen Bewegungen anfangen können, wenn schon die allerkleinsten Störungen des Zusammenhangs hervorrufen.
Man muß sich mal beobachtet haben, um zu wissen, was man alles macht mit der Atmung, wenn man sich die Zähne putzt, Strümpfe anzieht oder ißt.
So versuchen wir bei unsern Schülern erst einmal das Verständnis für diese Vorgänge zu wecken.
Wir lassen irgendwelche Bewegungen machen mit dem Versuch, sie ohne Störung der Atmung auszuführen." .....
"Das ist es, was wir erfahren und erleben müssen: wie in dem Augenblick, in dem wir den Atem zur Folgsamkeit gebracht haben, wir das Gefühl des Lebens in uns bekommen.

Aber noch mehr: diese Atemverkrampfung steht in inniger Beziehung zur falschen körperlichen Spannung.
Niemals können wir zur körperlichen Entspannung gelangen, wenn nicht zu gleicher Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampfung befreit ist." .....

"Das Anhalten des Atems in der Ausatmung ist die eine der üblichen Atemstörungen, eine zweite sehr häufige ist wie ein Gegenstück dazu, sie geschieht beim Einatmen, sie stellt sich dar als eine Art Luftanpumpung." .....

"Wenn man die Atmung zur Vollkommenheit führen will, muß man die ***vier Phasen der Atmung*** *gut durchführen können: Einatmung, Ruhelage, Ausatmung, Ruhelage.*
Diese Ruhelagen und die bewußte Empfindung dieser sind von der größten Wichtigkeit.
Die Pause oder die Ruhelage nach der Ausatmung darf nicht tot sein;
niemals darf sie ein Anhalten der Atmung sein, sondern sie gleicht eher dem, was wir in der Musik als Pause empfinden, die lebendige Vorbereitung auf das Nächste.
Es ist wunderbar zu fühlen, wie die Einatmung sich aus dieser lebendigen Pause löst." .....

"Wir brauchen für die Einatmung keine besondere Tätigkeit in Gang zu setzen." .....

"Lösungen oder Entspannungen sind also durchaus davon abhängig, daß wir imstande sind, eine lebendige Vorstellung davon in uns zu erzeugen und diese mittels geeigneter Übungen zu verwirklichen.
Entspannung *ist für uns ein Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten." .....*

"Diese Entspannung suchen wir. Sie läßt sich am leichtesten erreichen durch Empfindung der Schwerkraft." .....

"Als Wesentliches muß man festhalten: alles Korrigieren von außen her hat wenig Wert.
Es muß eins mit dem andern so durchdacht, durchfühlt, mit den tausendfachen Vorkommnissen im Leben untrennbar verbunden werden, daß es zum Wesen des Menschen wird, daß es jeden Augenblick instinktiv ausgeführt wird.

> *Nicht das ist erworbener Besitz, was wir auf Kommando ausführen können, sondern dasjenige, was bei plötzlicher Veranlassung ohne Überlegung sofort geschieht."* [290] .....

III.

Obwohl ich Elsa Gindler gedanklich sehr nahe zu stehen meine, weiß ich über sie persönlich eigentlich herzlich wenig. Mir ist zwar bekannt, daß Elsa Gindler´s Arbeit in der Gestalttherapie und der Konzentrativen Bewegungstherapie weiterwirkt und daß auch eine Reihe von Schülerinnen und Schülern ihre Arbeit fortgeführt haben. Über die Persönlichkeit "Elsa Gindler" scheint sich aber ein Schleier des Vergessens gebreitet zu haben.

Dies führt natürlich dazu, daß man gezwungen ist, aus dem Wenigen, was zu erfahren ist, sich ein Bild zu machen. Ich habe daher ein Gindler- Bild, das mir zwar viel gegeben hat, ob es aber zutrifft, das ist eine ganz andere Frage.

Ich setze mir ein Puzzle zusammen, wenn ich zum Beispiel in den Nachrichten der ***Heinrich Jacoby /Elsa Gindler Stiftung*** [291] lese:

> ***"Wie S. Ludwig erzählte, kam E. Hengstberg 1918 auf Empfehlung des Arztes Carl Ludwig Schleich zu E. Gindler."***

Als mögliche Brücke von Carl Ludwig Schleich zu Elsa Gindler fällt mir die Bewunderung ein, die Carl Ludwig Schleich dem Gründer des *Jesuitenordens*, Ignatius von Loyola[292] entgegenbrachte, dessen ***"Exercitia spiritualia militaria"*** er sogar zum Ausgangspunkt eines eigenen Therapieverfahrens machte.

---

[290] Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

[291] Rundbrief der Heinrich Jacoby / Elsa Gindler Stiftung Nr. 1. Mai 1999. (verantwortlich Marianne Haag, Anschrift: c/o Dr. Hans-Peter Wüst, Schlüterstr. 41, 10707 Berlin)

[292] Ignatius von Loyola (1491-1556) gründete 1539 den katholischen Orden *"Societas Jesu"* (*"Gesellschaft Jesu")*

Wer war Carl Ludwig Schleich[293] ? Er gehörte zu jenen selbständig denkenden Ärzten, die originelle Ideen in die Welt brachten, die auch heute noch gedacht werden sollten. Seine naturwissenschaftlich/philosophische Ansicht vom *Leben* bekommt zum Beispiel heute, im Zeitalter der Gefahren der Genmanipulation, besondere Aktualität. Bevor ich seine Ansicht zu Ignatius von Loyola wiedergebe, möchte ich mit einigen Zitaten aus seinem Buch *"Die Weisheit der Freude"*[294] einen menschlichen Hintergrund schaffen. Er schrieb dort:

> *"Eine durch nichts gehemmte Leichtigkeit seelischer Kontakte macht uns froh.*
> *Der leicht federnde Mechanismus in uns ist Behaglichkeit; nur wenn sich das Innere unempfunden, unbemerkt, von selbst reguliert, können wir heiter sein. " .....*
>
> *"Ein Mensch ist so stark, wie er lustig sein kann. Man ist in dem Maße jung, als man empfänglich bleibt für die Freuden der Jugend.*
> *Ein vergnügter Greis ist eben nur ein alter Knabe." .....*
>
> *"Die Kraft eines Volkes sollte man nach dem Maß seines Frohsinns messen.*
> *Wo Ernst ist, ist auch Sklaverei. Vertraue den Heiteren mehr als den Bedächtigen, sie sind lebensfähiger." .....*
>
> *"Ein nicht fröhliches Kind ist unter allen Umständen ein krankes Kind." .....*
> *"Der Ursprung der Musik ist das Lachen. Nicht die Arbeit schuf den Gesang, sondern Rhythmus und Odem der jubelnden Bejahung des Lebens erzeugte die Intervalle; Töne sind Nuancen von Jubeln." .....*
>
> *"Der Traum ist ein guter Erzieher: er zeigt uns, wessen wir unter Umständen fähig sind.*
> *Er lehrt uns unsere Möglichkeiten." .....*
>
> *"Verschlafe, wenn du Talent dazu hast, ruhig die volle Hälfte deines Lebens:*
> *du wirst die andere Hälfte doppelt gelebt haben." .....*
>
> *"Ist die Frau weniger wert, als der Mann?*

---

[293] Carl Ludwig Schleich (1859-1922) war Chirurg. Er schrieb neben medizinischen Fachbüchern auch philosophische Essays.
[294] Carl Ludwig Schleich.Die Weisheit der Freude. Berlin 1921.

Wer diese Frage beantwortet, muß auch sagen, ob Feuer mehr wert ist, als Wasser." .....

"Welch ein Stolz ist im Einsamen, sich selbst zu genügen, und welche Bescheidenheit, sich mit niemand vergleichen zu wollen!" .....

"Die Einsamkeit ist die Zuflucht der ganz Starken oder der ganz Schwachen." .....

"Wer sich mit sich allein langweilt, hat auch das Zeug, andere zu langweilen." .....

"Habe Mut zur Einsamkeit im Winter und du brauchst Sommers in kein Bad zu pilgern." .....

"Der Ausdruck der Gemütsbewegungen eines Kindes steckt in den Beinen.
Bei Kindern sind die Beinchen Seelenorgane. Strampeln hat viele Nuancen (Freude, Trotz, Wut, Wohlbehagen), Hängenlassen der Beine (Kummer, Melancholie, Langeweile), gekreuzte Füßchen (Verlegenheit, Sehnsucht, philosophisches Nachdenken) usw.
Man wird es glauben, sowie man darauf achtet." .....

"Es ist viel wichtiger, das Leben zu vertiefen, als es zu verlängern und auszudehnen." .....

"Gesundsein heißt: seinen eigenen Rhythmus dem des Weltganzen eingefügt zu empfinden.
Wer krank wird, ist in der Symphonie des Lebens aus dem Takt gekommen." .....

"Jung sein heißt ***tujours en vedette*** *sein.*
Diese geistige und körperliche Sprungbereitschaft ist wesentlich gebunden an die elastische Spannkraft unserer feinsten Blutgefäße.
Es gibt Methoden, diese Gefäßmuskel zu stählen.
Es gibt mikroskopische Turnübungen;
die Überdehnung dieser mikroskopischen Muskel zu verhüten, das ist der Inhalt jeder Lehre zur Erhaltung des Lebens." [295]

Ich habe diese Zitate vorangestellt, um mit dem Menschen Carl Ludwig Schleich bekannt zu machen. Dieser Hintergrund scheint mir notwendig, damit die von mir ausgewählten nun folgenden Zitate im

[295] Carl Ludwig Schleich. Die Weisheit der Freude. Berlin 1921.

menschlichen Kontext verstanden werden können. Carl Ludwig Schleich schrieb in seinem Buch *"Vom Schaltwerk der Gedanken"*[296] über Ingnatius von Loyola:

> *"Als der bildschöne und elegante Page und Leutnant Ingnaz von Loyola, der Liebling der Damen vom Königshofe Ferdinands des Katholischen (man raunte sogar von einer Herzensgunst der Königin) beim Pamplona durch eine Kanonenkugel, welche sein Bein traf, sich zum Krüppel geschossen sah, hatte er während eines vielmonatigen Krankenlagers genügend Muße, über Welt und Leben nachzudenken. .....*
>
> *Während seiner Fiebernächte nun soll er eine Vision gehabt haben:*
> *die Himmelskönigin habe seinem Bett zur Rechten gestanden und zur Linken die Königin seines Herzens, und Welt und Himmel seien eine Zeitlang im Kampfe verharrt um seine Seele.*
> *Als er erwachte, sei er entschlossen gewesen, der Welt zu entsagen und den Versuch zu machen, ob es nicht möglich sei, sein Inneres so schön und harmonisch zu gestalten, wie es einst sein Äußeres war, gewissermaßen zur Ehre der Mutter Gottes sich so von der Welt der Sünde zu reinigen, daß er als ein würdiger Diener der Himmlischen auf Erden wandeln und Gutes tun könne.*
>
> *Es ist absolut sicher verbürgt, daß er darauf für sieben volle Jahre in eine Felswüste bei Montserrat zog und unter schwersten Kasteiungen und kümmerlichsten Lebensbedingungen sein inneres Ich zu ergründen suchte und unter dauernden Übungen des Geistes sich dem hohen Ziele einer Pilgerschaft zum heiligen Grabe und eines ausschließlichen asketischen Wandels anzupassen." .....*
>
> Es geschah, daß Ignatius von Loyola
>
> *"..durch Innenschau den wesentlichen Punkt erfaßt hat, auf den es bei jeder Erziehung allein ankommt:*
> ***die Überwindbarkeit der Affekte durch Übung, und zwar 'militärische Übungen des Geistes'**.*
> *Ja, so nannte der einstige Offizier der spanischen Armee sein fertig aus den Bergen zu Tal getragenes Werk:*
> *Exercitia spiritualia militaria, geistige, militärische Übungen.*

---

[296] Carl Ludwig Schleich. Vom Schaltwerk der Gedanken - Neue Einsichten und Betrachtungen über die Seele. Berlin 1921.

Und ich spreche es ruhig aus, weil es meine tiefste Überzeugung ist, mit diesen Rezepten und Exerzitien in der Hand könnte man noch heute unsere gesamten Irrenhäuser reformieren und zumindest bei zwei Dritteln verhüten, daß die dort Verurteilten je die Schwelle der vergitterten Häuser, die zwar keine Gefängnisse, aber Käfige der Seelen sind, zu überschreiten brauchten.

Auf unseren protestantischen Gymnasien und Universitäten wird uns dieser Mann nicht richtig geschildert, und man macht ihn für die Fehler derer verantwortlich, welche den Verfall seiner Lehren eingeleitet haben, ...

Nach eingehenden Studien habe ich mich überzeugt:
der Man hat sein Ziel, sich von allem irdischen Tand zu befreien, erreicht;
er war rein, wenn auch fanatisch, aber gewiß kein Bösewicht, ...

Er hat das vollbracht mit fünf Jüngern, die er aus einer großen Schar von Zöglingen nach seinem Rezept zu Vollendern großer Pläne erzogen hatte.

Er suchte sie in Spanien, in Paris, in Rom, oft verfolgt und vertrieben und war von einer solch gewaltigen Kraft der Persönlichkeit, daß er, dreimal vor ein Ketzergericht gestellt, es dreimal erreichte, daß der jedesmal präsidierende Papst sich unmittelbar nach seiner Verteidigungsrede in den heiligen Orden der Brüder Jesu aufnehmen ließ. .....

.....ich möchte nur den Kern herausschälen aus den psychologischen Erkenntnissen des Ignatius von Loyola, weil hier für mich eine Quelle segensreicher Handhaben zu stecken scheint und ein tiefer Einblick in den Mechanismus des menschlichen Geistes.
***Es sind die Exercitia spiritualia militaria nämlich eine Art sicherer Unterweisung in der Kunst, seiner Affekte schrankenlos Herr zu werden**, eine Schulung zum Dichterwort:*
'Sei stets dein Herr und nie dein Knecht, eine kaum versagende Anleitung zum Siege der Vernunft über die Triebe.

Was tat Loyola, wenn er Schüler suchte?
In einem dunklen Zimmer ließ er in unverdrossenem, schweren Geistesringen den Zögling irgendein besonders

ergreifendes Bild, z.B. Christus am Kreuze, die Jungfrau Maria, auch wohl einmal Profanes, irgendein nacktes Weib, mit bewußtem Einschluß sexueller Dinge bis auf das Titelchen beschreiben und half ihm die feinsten Details durch Fragen, z.B. nach dem Aussehen der Schnittwunde Christi in der linken Brustseite, des sickernden Blutes usw. herausfinden und sich so fest einzuprägen, daß das Bild, ein Kelch, ein Blumenstrauß, ein Weib leibhaftig vor dem inneren Blick haften und reproduzierbar blieb.

Wer jemals, wie ich aus noch zu erörternden Gründen solche Übungen mit anderen und mit sich selbst angestellt hat, der weiß, welch eine enorme geistige Konzentration dazu gehört, vom Einfachstern zu dem Kompliziertesten fortschreitend zwingende Innenbilder in sich oder anderen zu erzeugen.
Manchem gelingt es nur mit unendlicher Mühe, selbst die einfachsten Bilder, wie einen Fetzen Papier, visionenhaft[297] *deutlich vor die Seele treten zu lassen, anderen leichter. Die ersteren wurden von Loyola als ungeeignet nach vielen vergeblichen Versuchen abgelehnt.*
Doch das ist nicht die Hauptsache.

Ist solch eine Übung von Vorstellungsbildern beendet, sie dauert gewiß stundenlang, so kam der unerbittliche Befehl, in aller Strenge dem Schüler ins Ohr gedonnert:
'Wehe!
Wenn du innerhalb der nächsten 24 Stunden auch nur ein einziges Mal dies eben beschworene Bild (bei dem oft Wollust und Gier bewußt eine Rolle spielten) in den Kreis deines Gesichtes treten läßt!
Wehe!
Wenn deine sündigen Gedanken auch nur mit einem Hauch die Vision berührt, sofort, sei´s Tag oder Nacht, du meldest mir, daß du ungehorsam warst im Geiste!'

Kam dann ein Bekenner, so waren empfindliche Strafen, Kasteiungen, unaufhörliche Gebetsübungen die Folge, auch

---

[297] Anmerkung von Carl Ludwig Schleich: "*Visionen, Halluzinationen, zweites Gesicht, Träume* sind sämtlich Funktionen der *Phantasie*. Loyola ließ also die Stromumkehr vom Zentrum zur Peripherie, gleichsam das Klavier von den Saiten zu den Tasten bis zur Virtuosität üben, d.h. also den Neurogliamuskel der Einschaltung, um nachher die Ausschaltung der Affekte in die Hand zu bekommen.

die Geißel mag geschwungen sein. Dann begannen diese Übungen von neuem. .....

Doch welch ein Mensch ging dann aus solcher gelungener Schulung hervor!
Denn, und das ist das Wunderbare, Loyola wußte, wahrscheinlich aus siebenjähriger Selbstkasteiung, daß die Muskelübungen zur Abstellung der Vorstellungen indirekt die Spurenmechanismen der Affekte, der unterbewußten Triebe, der schwankenden Verlockungen der Sünde, der geheimen Aufträge, der Verschwiegenheiten, ja die des Selbsterhaltungstriebes zu stählernen Klammern einer grandiosen Willenskraft umbilden mußten. .....

Diese Angelegenheit hat aber durchaus nicht nur die Bedeutung einer psychologisch-historischen Analyse - aus diesem Grunde würde ich sie nicht so ausführlich besprochen haben - , sondern in ihr ist ***ein bisher ganz übersehenes praktisch enorm wichtiges Heilverfahren verborgen****."* [298]

IV.

Wie wir gesehen haben, geht es in diesem Ansatz weder darum, *falsche Gewohnheiten* des Tuns oder des Denkens direkt zu bekämpfen, um sie etwa zu unterbinden, noch darum, sie abzureagieren, damit *"Dampf abgelassen"* wird. Ziel der Methode ist vielmehr, sich ihnen **achtsam** zuzuwenden.

Man sollte die *Fehler* vorerst *akzeptieren*, sie durch ***achtsames Unterscheiden*** genau kennenlernen, damit man sie selbst ***willkürlich produzieren*** kann. Diese *selbstgemachten* Fehler überkommen einen dann **beim Üben** nicht mehr, sondern sind dort willkürlich hergestellt. Das beherrschte Produzieren von Fehlern ist die Grundlage für ihr beherrschtes Unter**lassen** wodurch ein energievergeudendes Unter**binden** hinfällig wird.

Dieser Gedanke steckt auch in meinen Ratschlägen zum *Inneren Sprechen* beim Skilauf. Ich schrieb im *"Budo-Ski":*

---

[298] Carl Ludwig Schleich. Vom Schaltwerk der Gedanken - Neue Einsichten und Betrachtungen über die Seele. Berlin 1921.

"Es lohnt, sich darum zu bemühen, das zu entdecken, was man tatsächlich oft vollkommen unangebracht denkt.
Es ist erschreckend zu bemerken, wie wenig man normalerweise Herr seines Denkens ist und welch ein wirrer Sprachsalat im Kopf herumkreist und das Handeln beeinträchtigt.
Dieser Wirrwarr wird nicht weniger und nicht unwirksamer, wenn man ihn ignoriert oder verdrängt.

Im Budo geht es daher darum, diesen Wirrwarr zu bemerken, bewußt zu verstärken und dann zu beherrschen.

Man muß das innere Sprechen, wenn man sich zu dessen Bemerken vorgearbeitet hat oder es zufällig bemerkt, akzeptierend verstärken und darf es nicht bewertend zu unterdrücken suchen. Dies ist ganz wichtig!

Wenn man eitle Gedanken bemerkt, dann muß man sie bewußt verstärken, sie akzeptieren und darf sie nicht zensurieren! Dies ist der wichtigste erste Schritt!

Nicht weglaufen von den 'Kobolden', wie wir spaßhalber diese eigenmächtigen Gedanken nennen wollen, oder sie zu verscheuchen suchen.
Man muß sie frei lassen und muß akzeptieren, daß man ja es selbst ist, der sich dies alles ***noch*** *sagt.*

*Damit klar wird, was dies ist, muß man es bejahend verstärken, damit blank, unentschuldbar und nicht mehr bagatellisierbar, klar vor einem steht****:***
Das bin ich!
Nun kann man erst beginnen, es zu beherrschen.

Das gleiche gilt von den Bewegungsgewohnheiten.
Auch hier gilt es, sie zu bemerken, sie dann zu verstärken und sichtbar zu machen.
Wenn ich sie zusätzlich noch benenne, so hilft mir dies.
Bemerken-Benennen-Verstärken-Variieren-Beherrschen!

> *Nimm Deine Gewohnheiten (Kobolde), gib ihnen einen Namen, heiz ihr Toben an und betrachte sie als Dein wirkendes Selbst;*
> *laß sie variierend Tanzen,*
> *schmeiß sie weg,*

dann hast Du sie jederzeit zur Verfügung!"[299]

Besondere Bedeutung kommt in meinem Ansatz, der weniger dem *Selbstwahrnehmen,* sondern mehr dem achtsamen *Tun* zugewandt ist, dem ***Variieren*** zu.

> Auf der Suche nach Variationsmöglichkeiten werden in der *Form* des Bewegens immer mehr *Variablen* entdeckt und deren ***"Spielräume"*** tätig genutzt.
> Die *Form* wird dadurch einerseits immer *deutlicher*, andererseits wird in ihr, über das Entdecken von immer mehr *Variablen,* immer mehr ***Freiheit*** bloßgelegt.

V.

In diesem *geistesgegenwärtigen* Tun löst sich das *Selbst* immer mehr von dem, was man anfangs rein äußerlich für sein *Wesen* erachtet hat und zu Beginn des Übens sogar als *"Ich"* methodisch zu ***akzeptieren*** hatte.

Über das anfängliche ernste *Akzeptieren* dessen, was ich zum Beispiel als schlechte Gewohnheit ja gar nicht bin, lerne ich diese nicht nur (über das achtsame Zuwenden) beherrschen, sondern ich *löse* mich auch ab, ich werde ***"gelassen"*** *('gleichmütig').*

Wie ging Buddha vor?

> *"Wie aber übt man, ihr Mönche, Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper, wie pflegt man sie, auf daß sie hohen Lohn verleihe und Förderung?*
> *Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klause, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt Einsicht (Achtsamkeit).*
> *Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus.*
>
> *Atmet er tief ein, so weiß er 'Ich atme tief ein',*
> *atmet er tief aus, so weiß er 'Ich atme tief aus';*
> *atmet er kurz ein, so weiß er 'Ich atme kurz ein',*
> *atmet er kurz aus, so weiß er 'Ich atme kurz aus'.*

---

[299] Horst Tiwald. Budo-Ski-Psychotraining im Anfängerskilauf. Band 5 der Reihe: Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg 1984. S. 76f.

'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen',
'Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen',
so übt er sich.

'Diese Körperverbindung besänftigend will ich einatmen',
'Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausatmen',
so übt er sich.

Während er also so ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen dahin; und weil sie dahingeschwunden, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.
Eben das ist, ihr Mönche, Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper, wie sie der Mönch übt.

Weiter sodann, ihr Mönche:
der Mönch weiß, wenn er geht 'Ich gehe',
weiß wenn er steht 'Ich stehe',
weiß wenn er sitzt 'Ich sitze',
weiß wenn er liegt 'Ich liege',
er weiß wenn er sich in dieser oder jener Stellung befindet, daß es diese oder jene Stellung ist." .....

"Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgend einer da Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper geübt und gepflegt:
auf was für ein durch Erkenntnis erwirkbares Ding der sein Herz (Geist) nur hinlenkt, um es durch Erkenntnis zu erwirken, eben da und da wird ihm Erwirkung zuteil, je und je nach der Wirkensart. ....."

"Ist Einsicht (Achtsamkeit), ihr Mönche, in den Körper genommen, geübt, gepflegt, ausgeführt, ausgebildet, angewendet, durchgeprüft, durchaus entrichtet worden, mag man da zehn förderliche Eigenschaften an sich erfahren.

Über Unmut hat man Gewalt, nicht läßt man sich von Unmut bewältigen, aufgestiegenen Unmut überwindet, übersteht man."[300]

---

[300] aus: Die Reden Gotamo Buddhos. Mittlere Sammlung. Majjhimanikayo des Pali-Kanons. Zum ersten Mal übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1922. (Rede: *Einsicht in den Körper*. Dritter Band. S. 245 ff.) Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl.: Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz 1970.

Ich möchte nun ein grobes Beispiel geben, um den Unterschied zwischen unserem abendländischen Bemühen um *"Ganzheit",* die zum Beispiel die *Gestaltpsychologie* in den Griff zu bekommen sucht, und dem *buddhistischen* Anliegen zu verdeutlichen.

> In der abendländischen Philosophie/Psychologie versuchte man, insbesondere in der Nachfolge von Kant, der Frage nachzugehen, wie das sinnlich vermittelte *"Datenmaterial"* im *Bewußtsein* zu einem ***Ganzen*** zusammengefaßt wird und dadurch ***Gestalt*** bekommt**:**
> wie also unsere subjektive ***"Einbildungskraft"*** die Erscheinung des sinnlich vermittelten *Gegenstandes* als ***Schema***, d.h. als ***Gestalt*** *konstruiert*.
> Wir treffen hier auf die berühmte *Ganzheit* der ***Erscheinung***, die *"mehr als die Summe ihrer Teile"* ist.

Wenn man sich im *buddhistischen* Üben *achtsam* einem Objekt zuwendet, dann entsteht letztlich auch ein *"geistiges Bild"* des Objektes, das als *"Gestalt"* ***ganz*** ist. Dies ist in diesem Bemühen aber Nebensache!

> Nicht die *Ganzheit* und *Gestalt* des sinnlich vermittelten und im *Bewußtsein* erscheinenden ***Objektes*** ist das Thema, sondern die *Ganzheit* und *Gestalt* des aktuellen ***Bewußtseins*** selbst.
> Dies gilt für die *Sammlung (samadhi)*. In der *Vertiefung (Versenkung, jhana)* geht es aber letztlich um die Frage, wie sich diese ***offene*** und ***unbegrenzte*** *Ganzheit* als ***Bewußtheit***[301] von der *Gestalt* des ***Bewußtseins*** löst.

---

und Anagarika Govinda (Ernst Lothar Hoffmann). Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Wiesbaden o. J. (1961?).

[301] *"Bewußtheit"* wird hier mit *"Leere"* (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die *"Möglichkeit des Wissens"* darstellt: dies im Unterschied zum *"Bewußtsein"* als *"Wirklichkeit des Wissens"* und der *"Willkür"* als das *"selbstbestimmte Umsetzen des Wissens"*.
Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 03. 12. 1998. sowie Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Das *Bewußtsein* wird mit Hilfe des achtsamen Zuwendens zu einem Objekt, etwa zu einem ***Kasina***[302] oder auch zum eigenen Körper, selbst ***gesammelt***, zur *Ganzheit* gestaltet. Das **Bewußtsein** wird dadurch zur ***"Eingipfeligkeit"*** *zugespitzt* und **in sich** entfaltet.

> Dies erfolgt eben entsprechend den *achtsamen* Differenzierungen, die am Objekt aktiv wahr- bzw. vorgenommen werden.

"Samadhi" bedeutet wörtlich *"Fest-zusammen-gefügtsein"* also ***Sammlung***, **Konzentration** im Sinne des Gerichtetseins des Geistes auf ein Objekt. *"Samadhi"* meint die ***"Einspitzigkeit des Geistes"*** (*citt`ekaggata*).

Der Weg (*Pfad*) des Buddhismus ist mehrstufig und beginnt bei ganz einfachen Übungen. In den ersten Stufen wird in der ***Sammlung*** (*samadhi*) vorangeschritten, um dann die Stufen der ***Vertiefung*** bzw. *Versenkung* (*jhana*) zu erreichen.

> Bei der *Sammlung* geht es vom Anfang an um die *Ganzheit* des ***Bewußtseins,*** bei der *Vertiefung* dagegen um das ***Lösen*** vom Bewußtsein.

Bei der *Sammlung* (*samadhi*) entsteht, wie in der Fußnote zum Wort "*Kasina*" dargestellt, das sog. ***"Geistige Bild"*** (*nimitta*)

---

[302] *"Kasina, vielleicht verwandt mit skr. Krtsna 'all, vollständig, gesamt', ist der Name für ein rein äußerliches Verfahren, die Sammlung und die Vertiefung zu erreichen. Es besteht darin, daß man seine volle ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen sichtbaren Gegenstand konzentriert (parikamma-nimitta, 'Vorbereitendes Bild'), etwa auf eine bunte Scheibe, einen Fleck Erde, einen Teich u. dgl., bis man schließlich einen geistigen Reflex sowohl bei offenen wie geschlossenen Augen wahrnimmt, das sog. 'Aufgefaßte Bild`(uggaha-nimitta). Indem man nun fortfährt, seine konzentrierte Achtsamkeit darauf zu richten, entsteht das klare, unbewegliche 'Gegenbild' (patibhaga-nimitta), und damit ist die 'Angrenzende Sammlung' (upacara-samadhi) erreicht. Indem man aber seine volle Aufmerksamkeit noch immer auf das Objekt gerichtet hält, erreicht man schließlich einen Zustand, wo alle Sinnentätigkeit ausgeschaltet ist, wo es kein Sehen und Hören, kein körperlichen Eindrücke mehr gibt, nämlich den Zustand der 'ersten Vertiefung' (jhana)."* Nyanatiloka. Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1989.

*"Das zuerst auftretende noch unruhige, unklare Bild nennt man das **'Aufgefaßte Bild'** (uggaha-nimitta),*
*das später auftretende, ganz klare und unerschütterliche Bild aber **'Gegenbild'** (patibhaga-nimitta).*
*Mit letzterem ist die Stufe der **'Angrenzenden Sammlung'** (upacara-samadhi) erreicht.*
*Das zu Beginn der Konzentration wahrgenommene Objekt bezeichnet man als **"Vorbereitungsbild'** (parikamma-nimitta)."*[303]

*In dem **Visuddhi-Magga**[304] heißt es:*

"Die Bezeichnung 'Ausgedehnte' (pathavi) jedoch ist ein allbekannter Name, daher möge man, seiner weiteren Verbreitung wegen, mit den Worten:
'Ausgedehnte! Ausgedehnte!' die Übung entfalten.
Bisweilen mit geschlossenen, bisweilen mit offenen Augen möge man seinen Geist auf das Objekt heften.

*Solange bis das **'Aufgefaßte Bild'** (uggaha-nimitta) nicht aufsteigt, möge man sich auf diese Weise hundert oder tausend Mal oder noch öfters üben.*
Sobald aber während solcher Übung und während man mit geschlossenen Augen sich auf das Objekt konzentriert, einem dasselbe genau so deutlich erscheint wie mit offenen Augen, so gilt das 'aufgefaßte Bild' als aufgestiegen." (148f)

"Bei solchem Vorgehen sterben in einem der Reihe nach die geistigen Hemmungen ab, die geistigen Unreinheiten schwinden,
der Geist festigt sich in der 'Angrenzenden Sammlung' (upacara-samadhi),
*und das **'Gegenbild'** (patibhaga-nimitta) kommt zum entstehen.*

Der Unterschied nun zwischen diesem und jenem früheren 'Aufgefaßten Bilde' (uggaha-nimitta) ist da folgender:
bei dem 'Aufgefaßten Bilde' zeigen sich noch Unvollkommenheiten der Kasinascheibe,

---

[303] Nyanatiloka. Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1989.
[304] Nyanatiloka (Übers.). Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.

das Gegenbild dagegen ist wie eine aus dem Futteral herausgenommene runde Spiegelscheibe, oder wie rein polierte Perlmutter, oder wie die zwischen den Wolken hervorgetretene Mondscheibe, oder wie ein vor einer Gewitterwolke befindlicher Kranich;
und durch Durchbrechung des 'Aufgefaßten Bildes' gleichsam hervorgegangen zeigt es sich hundert und tausend Mal klarer als jenes.
Und dieses Gegenbild hat weder Farbe noch Gestalt;
denn wäre es so beschaffen, so wäre es dem Sehbewußtsein zugänglich, grobstofflich, berührbar und mit den drei Merkmalen[305] *behaftet.*
Dem ist aber nicht so, denn es ist bloß ein in dem Sammlungbesitzenden anwesendes, geistig gezeugtes Bild.
Von seinem Erscheinen ab aber sind in dem Mönche die geistigen Hemmungen abgestorben, die geistigen Unreinheiten geschwunden, und der Geist ist in der 'Angrenzenden Sammlung' gefestigt.

Zweierlei Sammlung nämlich gibt es:
*die '**Angrenzende** Sammlung' (upacara samadhi)*
*und die '**Volle** Sammlung' (appana samadhi),*
und in zweierlei Weise sammelt sich der Geist:
auf der 'Angrenzenden Stufe' und auf der 'Erreichungsstufe'.

Auf der 'Angrenzenden Stufe' nun ist der Geist gesammelt infolge der Überkommung der geistigen Hemmungen (nivarana),
auf der Erreichungsstufe aber infolge des Auftretens der [Vertiefungs]Glieder (Gedankenerfassung, Diskursives Denken, Verzückung, Glücksgefühl, Sammlung)". (149f)

"In dem Ausdruck nun:
'Er hat die im Erdkasina bestehende erste Vertiefung (jhana) erreicht'
*sagt man **'erste'** aufgrund der Aufzählung, und auch weil diese Vertiefung zuerst aufgestiegen ist.*
***'jhana'** gilt als das 'Nachsinnen' über die Vorstellung, oder als das 'Ausbrennen' **(jhapana)** der entgegenstrebenden Dinge.*
Die Erdscheibe wird 'Erdkasina' (Erd-Allheit) genannt wegen ihrer Vollständigkeit.

---

[305] Die drei Merkmale des Daseins (*Daseinsmerkmale*, *Ti-lakkhana*) sind: *Vergänglichkeit* (*anicca*), *Elend,* bzw. *Leiden* (*Leidunterworfensein*, *dukkha*) und Unpersönlichkeit (*Nicht-Ich, anatta*)

Auch das in Abhängigkeit davon erlangte 'Geistige Bild' ***(nimitta)*** *gilt als Erdkasina, ebenso auch die während des 'Geistigen Bildes' erlangte Vertiefung. .....*

Hat aber der Übungsbeflissene in solcher Weise diese Vertiefung erreicht, so hat er genau wie ein aufs Haar treffender Bogenschütze oder ein Koch alle Einzelheiten genau festzustellen.

Gesetzt, ein wohlerprobter Bogenschütze übt sich im Schießen auf ein Haar;
sobald er nun das Haar trifft, stellt er genau alle Einzelheiten fest, betreffs des Aufsetzens der Füße, des Anfassens von Bogen, Sehne und Pfeil:
'Indem ich mich in solcher Stellung befand, so die Bogenstange, so die Sehne, so den Pfeil anfaßte, habe ich das Haar getroffen.'

Und indem er von da ab stets jene Einzelheiten genau so befolgt, trifft er das Haar ohne Fehl.

Genau so auch hat der Übungsbeflissene alle Einzelheiten, wie günstige Speise usw., genau festzustellen:
'Indem ich solche Speise verzehrt und mit solchen Menschen Umgang pflegte, habe ich, in solcher Wohnstätte, in solcher Körperstellung, zu solcher Zeit, diese Vertiefung erreicht.'

Auf diese Weise nämlich wird, selbst wenn jene Vertiefung verlorengegangen ist, er bei Befolgung jener Einzelheiten wieder imstande sein, von neuem die Vertiefung zu erwecken;
oder, während er sich mit der ihm noch nicht ganz vertrauten Vertiefung vertraut macht, wird er imstande sein, immer wieder von neuem die Volle Sammlung zu erreichen." (177)

"Der Erhabene sagt in Satipatthana-Samyutta No. 5 ***: '*** *.....*

Ebenso auch, ihr Mönche, verweilt da ein weiser, erfahrener, geschickter Mönch in Betrachtung des Körpers (kaya), in Betrachtung der Gefühle (vedana), in Betrachtung des Geistes (citta), in Betrachtung der Daseinserscheinungen (Geistesobjekte, dhamma), eifrig klar bewußt, achtsam, nach Vermeidung weltlichen Begehrens und Kummers.

Während er aber in Betrachtung der Daseinserscheinungen verweilt, sammelt sich sein Geist, die Unreinheiten schwinden, und er faßt jenes Vorstellungsbild auf.
Und jener weise, erfahrene, geschickte Mönch, ihr Mönche, erlangt sichtbares Wohlsein, ebenso wie Geistesklarheit. Und warum?
Weil, ihr Mönche, eben jener weise, erfahrene, geschickte Mönch das Vorstellungsbild seines eigenen Geistes festhält.'

Dem Mönch aber, der durch Auffassung des Vorstellungsbildes von neuem wieder jene Merkmale hervorruft, gelingt noch eben gerade die volle Sammlung, aber nicht auf lange Dauer.
Denn lange Dauer ist bedingt durch völliges Geläutertsein von den die Sammlung hemmenden Erscheinungen."(178)

"Die Achtsamkeit (sati) aber soll überall stark sein;
denn die Achtsamkeit bewahrt den Geist davor, daß er infolge der zur Aufregung neigenden Fähigkeiten, wie Vertrauen, Willenskraft und Einsicht (Wissen), in Aufregung verfällt; und davor, daß er infolge der zur Trägheit neigenden Sammlung in Trägheit verfällt.
Daher ist Achtsamkeit überall erwünscht, gleichwie die Würze des Salzes in allen Zuspeisen, oder wie der alle Geschäfte versehende Minister in sämtlichen fürstlichen Angelegenheiten erwünscht ist.
Daher heißt es (Maha-Atthakatha):
'Die Achtsamkeit aber wurde vom Erhabenen als allerwünscht (sabbatthika) bezeichnet.
Und warum?
Weil eben der Geist die Achtsamkeit zur Zuflucht hat, und die Achtsamkeit sein Wächter und Aufwärter ist, und es ohne Achtsamkeit keine Anspannung und Bezähmung des Geistes gibt." (154 f)

*"In dem Ausdruck **'achtsam und klarbewußt'** (sato ca sampajano) nun bedeutet 'achtsam', daß man einer Sache gedenkt [sich erinnert]; und 'klarbewußt', daß man etwas klar weiß.*

*Mit Beziehung auf eine Person [**'er'**] wird [hier] von 'Achtsamkeit' (**sati**) und 'Bewußtseinsklarheit' (**sampajanna**) gesprochen.*
Dabei besteht das Merkmal der Achtsamkeit im Gedenken (Sicherinnern), ihr Wesen im Nichtvergessen, ihre Äußerung im Beschützen.

Das Merkmal der Bewußtseinsklarheit aber besteht im Unbetörtsein, ihr Wesen im Untersuchen, ihre Äußerung im Ergründen.

Obgleich da diese Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit auch in den früheren Vertiefungen besteht, -
denn ohne Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit gelingt einem nicht einmal die bloße 'Angrenzende Sammlung', geschweige denn die 'Volle Sammlung –
so ist doch infolge des grobgearteten Zustandes jener Vertiefungen der Gang des Bewußtseins, gleichwie eines Menschen Gang auf dem Erdboden, angenehm;
unklar darin aber ist die Funktion der Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit." (191)

"Die 40 Übungsobjekte (kamma-tthana)

*'Hinsichtlich ihrer Aufzählung'**:** -*
dies wird hier gesagt mit Beziehung auf die 40 Übungsobjekte. Hier nun gelten als die 40 Übungsobjekte:
10 Kasinas, 10 Ekelobjekte, 10 Betrachtungen, 4 Göttliche Verweilungszustände, 4 Unkörperliche Gebiete, 1 Vorstellung und 1 Analyse. .....

*'Hinsichtlich ihrer Erzeugung von Angrenzender oder Voller Sammlung'**:***
Unter diesen Übungsobjekten führen zehn zu 'Angrenzender Sammlung' (upacara-samadhi),
nämlich mit Ausnahme von der Betrachtung über den Körper und Ein- und Ausatmung, führen alle die übrigen 8 Betrachtungen zur 'Angrenzenden Sammlung;
ferner die Vorstellung des Ekels hinsichtlich der Nahrung und die Analyse der 4 Elemente.
Die übrigen Übungsobjekte führen zu 'Voller Sammlung' (appana-samadhi).
Das also gilt hinsichtlich ihrer Erzeugung von Angrenzender und Voller Sammlung." (132 f) [306]

Wie wir hier sehen können, nehmen die ***"Betrachtung über den Körper"*** und ***"Ein- und Ausatmung"*** eine Sonderstellung ein.

---

[306] Nyanatiloka (Übers.). Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.

Da diese *Konzentrationsobjekte* **für uns** nicht nur *sinnlich* oder *geistig*[307] vermittelt ***erscheinen***, sondern **für uns**

---

[307] die Lehre Buddhas vertritt eine *konzeptualistische* bzw. *konstruktivistische* Ansicht des *Bewußtseins*:
Das *Bewußtsein konstruiert* sich entsprechend den einströmenden Anlässen. Hier werden 6 "*Einfallspforten"* aufgezählt. 5 äußerliche *"Sinnestore"* und ein inneres, das oft mit *"Herz", "Gemüt"* oder *"Geist"* übersetzt wird.
Die Ansicht, daß Buddha meinte, der *Geist* sei ein *"Sinn"* in unserem westlichen Sinne, ist irreführend.
Mit *"Geist"* meinte er jene Pforte des *Bewußtsein*, durch die das bereits vor der aktuellen äußeren Erfahrung in uns Wirkende (bzw. das von früher her in uns Fortwirkende) ins *aktuelle Bewußtsein* einfällt und sich an der *Konstruktion* des *aktuellen Bewußtseins* sowie der *Erscheinungen* im *Bewußtsein* beteiligt.
Mit Kant gesprochen wäre dieser *"Geist"* das bereits vor jeder *äußeren Erfahrung* (*"apriori")* im Menschen Wirkende. Er wäre das im *Bewußtsein überhaupt* bereits *vorliegende,* das im *Erkenntnisakt* von innen her in das *aktuelle Bewußtsein* eintritt. Dieses *Geistige* würde im aktuellen Erkenntnisprozeß in das aktuelle *Bewußtsein "transzendental",* d.h. von innen her *"überschreitend", einfallen,* und wesentlich zur *Konstruktion* der *Erscheinung* beitragen.
Buddha zählte den Geist nicht zu den sog. *Sinnen,* sondern zu den Einflüssen auf das aktuelle Bewußtsein! Die moderne *konstruktivistische* Sicht ist also keineswegs neu.
Im Dhammapadam heißt es gleich zu Beginn:
"Vom Herz (Geist) gehn die Dinge aus, sind herzgeboren (geistgeboren), herzgeführt (geistgeführt) ..." (aus: Der Wahrheitspfad - Dhammapadam. Ein Buddhistisches Denkmal. Aus dem Pali übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1921.
Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl. Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Stammbach 1998. S. 14.
Im Visuddhi-Magga heißt es weiter*: "'Im Innern Dickicht, außen Dickicht' aber wird gesagt, weil eben jenes Begehren sowohl hinsichtlich des eigenen als auch des fremden Besitzes, des eigenen und fremden Daseins, wie der eigenen und äußeren Grundlagen aufsteigt."* (aus: Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.)
Dazu die Anmerkung: *"Als die 6 Grundlagen gelten die 5 physischen Sinnenorgane und als 6te die Geistgrundlage, d. i. das Bewußtsein;*
als die 6 äußeren Grundlagen aber die 5 Sinnenobjekte und als 6te das Geistobjekt."

auch eine ***unmittelbare*** *Daseinswirklichkeit* darstellen, können wir mit ihrer Hilfe nicht nur die ***'Angrenzende Sammlung'***, sondern auch die ***'Volle Sammlung'*** erreichen und beginnen, die *"Bewußtheit'* vom *'Bewußtsein'* zu lösen und ***unabhängig*** zu machen, d.h. das *"Einhalten"*[308] und "*Anhangen" (Anhaften, Upadana)* zu überwinden.

Der ***"Achtsamkeit"*** kommt in diesem WEG zentrale Bedeutung zu.

"Der Erhabene sprach also:
"Der gerade (einzige) Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung (Überwindung) des Schmerzes und Jammers (Kummer und Klage), zur Zerstörung des Leidens (Schwinden des Schmerz) und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten (der rechten Methode), zur Verwirklichung der Erlöschung (des Nibbana) führt, das sind die vier Pfeiler (Grundlagen) der Einsicht (Achtsamkeit).
Welche vier?

Da wacht (weilt), ihr Mönche, der Mönch beim Körper über den Körper (in Betrachtung des Körpers), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal);

wacht (weilt er) bei den Gefühlen über die Gefühle (in Betrachtung der Gefühle), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt);

wacht (weilt er) beim Gemüte über das Gemüt (beim Geist in Betrachtung des Geistes), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwin-

---

*"Der 'Geist' (mano) ist das, was denkt (munati), das 'Geistobjekt' (dhamma, wörtl. Träger) das, was das eigene Merkmal in sich trägt." (*S. 558)
Wenn ich im Zusammenhang mit dem *"Internen Modell der Welt*", das der Mensch in sich aufbaut, von einer *"Symbolischen Form"* spreche, dann meine ich ein *"Geistobjekt" (Dhamma),* das als *"symbolische Form"* geistiger *"Träger"* einer *Qualität* ist, also etwas ist, "*was das eigene Merkmal in sich trägt*".

[308]HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*". Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

dung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt);

wacht bei den Erscheinungen über die Erscheinungen (weilt er bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt)."[309]

[309] aus: Die Reden Gotamo Buddhos. Längere Sammlung. Dighanikayo des Pali-Kanons übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1927. (22. Rede: *Die Pfeiler der Einsicht.* Zweiter Band. S. 422 f.) Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl. Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Stammbach 1998 (S. 169 *Die größere Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*)

Projektpapier Nr. 17

Transkulturelle Bewegungsforschung

- **zum 'dies academicus'** –
- (12. 06. 1999)

I.

An der Universität Hamburg läuft das **Projekt Universitätsentwicklung**, über dessen Arbeit und Ziele die Universität in der Zeitschrift **"Pro Uni"** berichtet. Zum Thema ***"Leitbild Uni"*** setzte sich dort der Konstanzer Philosoph und Universitätsreformer Jürgen Mittelstraß[310] mit dem Ideal der *Humboldtschen-Universität*[311] auseinander.

Er diskutierte und begründete dort vier Thesen:

- ***In der deutschen Universität verbindet sich der traditionelle Bildungsauftrag der Universität mit der idealistischen Idee des autonomen Subjekts. Deshalb gibt es auch eine Theorie der Universität, die in den Formeln Einheit von Forschung und Lehre und Bildung durch Wissenschaft zum Ausdruck kommt.***

- ***In der deutschen Universität, die noch immer für sich beansprucht, Humboldts Universität zu sein, nehmen systematische Ungereimtheiten zu. Zu diesen Ungereimtheiten gehört auch die Abenddämmerung der Ordnung des Wissens, einschließlich einer disziplinären Ordnung. Nur über die Idee einer praktizierten Transdisziplinarität wird die Universität wieder zu einer tragfähigen Ordnung finden.***

- ***In den Universitäten muß nicht nur die Idee der Einheit von Forschung und Lehre, verstanden als das Prinzip, Lehre aus Forschung zu entwickeln, sondern auch die Idee einer Bil-***

---

[310] Jürgen Mittelstraß ist anerkannter Philosoph. Er leitet an der Universität Konstanz seit 1990 das Zentrum für Philosophie und Wissenschaftstheorie.

[311] Jürgen Mittelstraß. High-Tech oder Humboldt? In: "Pro Uni". Heft 1999/2. Hamburg 1999.

dung durch Wissenschaft wieder ihren angestammten Platz erhalten. Bleibt dieser Platz leer, erreicht das eigentliche Wesen der Wissenschaft die universitäre Ausbildung nicht und wird diese zum Breiten- statt zum Hochleistungssport.

- ***Universitäre Forschung und Lehre gedeihen nur dort, wo für Universalität, Transdisziplinarität, Identität in Pluralität und Qualität gesorgt ist. Ist dies nicht der Fall, herrscht in der Universität das Paradigma Schule, nicht das Paradigma Universität.***

Diese Thesen formulierte Jürgen Mittelstraß von einer klaren Position her, die er so ausdrückte:

> ***"Entweder - so lautet hier meine kurze, kräftige Botschaft - hat die Universität eine Idee, und diese ist ihre Humboldtsche oder idealistische Idee, oder es gibt keine Universität."***

Sehr treffend charakterisierte Jürgen Mittelstraß den **Prozeß der derzeitigen Universitätsentwicklung**, der auch der Sportwissenschaft als internes Problem nicht fremd ist:

> *"Die Krise, in der sich die deutsche Universität gegenwärtig befindet, geht noch tiefer, als es der Begriff der 'Lebenslüge' für die Einheitsformel beschreibt.*
> *In falsch verstandener Autonomie scheinen die Universitäten heute mit der disziplinären Ordnung des Wissens nach der Maxime umzugehen:*
> *Alles geht!*
> *Die fortschreitende Atomisierung der Fächer - man zählt inzwischen über 4000 - und die heute fast beliebige Zusammenstellung von Fächern zu Fachbereichen bis hin zu Ein-Fach-Fakultäten führt dazu, daß sich der institutionelle Zusammenhang und die strukturelle Übersichtlichkeit der Universität immer weiter in die Beliebigkeit der Fachlichkeiten verlieren.*
> *Der Spezialist dominiert das Feld.*

Wie ein Maulwurf, der die Welt der anderen längst aus den halbblinden Augen verloren hat, zieht er in der Universität seine Gänge.
Diese gibt den Anspruch auf, Ort der Universalität des Wissens zu sein.
Dabei sind aber gerade heute, angesichts wachsender Probleme, die sich nicht mehr fachlich oder disziplinär lösen lassen, disziplinäre Grenzgänger gesucht, d. h. Wissenschaftler, die die Grenzbereiche ihrer Disziplin mehr lieben als die ausgetretenen disziplinären Pfade, die transdisziplinär forschen und denken.
Interdisziplinarität ist nicht mehr genug.
Mit ihr rücken die Disziplinen nur auf Zeit zusammen;
sie bleiben, wie sie sind.
Anders im Falle der Transdisziplinarität.
Mit ihr bezeichne ich Forschung, die sich aus ihren disziplinären Grenzen löst, die ihre Probleme ***disziplinenunabhängig definiert*** *und disziplinübergreifend löst."*

II.

Mein eigenes ***"transdisziplinäres Forschen"*** habe ich an der Universität Hamburg vor ***25 Jahren*** begonnen. Ich legte mich damals auf folgendes *"fragewissenschaftlliche"* Programm fest:

"Die Überlegungen zur Sportwissenschaft orientieren sich bis heute vorwiegend an einem mehr oder weniger statischen Modell des Systems der Wissenschaften, das an der jedem System eigenen inneren Dynamik vorbeisieht und die Systembewegungen nur als Ausgliederung, Sprossung, Einschieben neuer Bereiche ***zwischen*** *bestehende Wissenschaften usw. kennt.*
Das System der Wissenschaften läßt sich im zeitlichen Querschnitt durch Setzen von Schwerpunkten, durch Bilden von Subsystemen strukturieren.
Jedem Subsystem entspricht dann eine Einzelwissenschaft.

Das gesamte System ist aber immer wieder neu zu strukturieren, nicht zuletzt deshalb, weil sich neue Subsysteme als Elemente des Gesamtsystems herauskristallisieren.
Dieser Prozeß geht nicht isoliert vor sich, sondern verläuft sehr heftig, da jedes neue Element sehr starke Wechselwir-

kungen mit anderen Elementen hervorruft und sich mit diesen formt.
Dieses Selbst-formen ist daher auch begleitet von einem Um-formen des ganzen Systems und einem Beeinflussen aller Subsysteme.

Die Leibeserziehung versucht heute, sich entweder in das System 'Pädagogik' (Gesamterziehung) einzubauen oder als gleichwertiges System anzubauen.

So paradox es auch klingen mag:
die Leibeserziehung als Wissenschaft kann ihren intuitiv gesetzten Ansatz nur dann fruchtbar machen, wenn sie ihn durchdringt und auflöst.

Dies bedeutet aber keineswegs eine Reduktion auf den Ansatz der herkömmlichen Pädagogik, sondern ebenfalls ein Auflösen dieser Antipode, welche rein durch ihre historisch primäre Ausarbeitung im System der Wissenschaften dominiert, aber an der Sache 'Erziehung' gemessen ebenso naiv ist, wie der aufzulösende Ansatz der Leibeserziehung.

Daß diese Naivität weitgehend (bzw. fast ausschließlich) die Folge eines fragwürdigen Menschenbildes ist, scheint offensichtlich der Fall zu sein.

Die Leibeserziehung löst durch ihr theoretisches und sachentsprechendes Durchdringen der eigenen Position die simple Gegenüberstellung zur herkömmlichen Pädagogik auf und trägt damit zur Integration auf höherer Ebene bei.

Es wird also ein neues System 'Erziehungswissenschaft' entstehen, das sich alleine aus der herkömmlichen Pädagogik gar nicht hätte entwickeln können.

Diese neue Wissenschaft, als sachgerechte Gesamtwissenschaft der Erziehung, wird auch ein Menschenbild sichtbar machen und sich diesem entsprechend nach ganz neuen Unterscheidungen in Einzelbereiche aufgliedern, von denen manche Bereiche Teile von dem enthalten werden, was heute teils in der Pädagogik, teils in der Leibeserziehung zusammengepackt ist.

Das Subsystem 'Pädagogik' als Element des umfassenderen Systems 'Wissenschaft vom Menschen' wird also auch durch die Dynamik des neuen Elementes 'Leibeserziehung' aufge-

löst und muß vom umfassenderen System her neu strukturiert werden.

Das Bestimmen der Leibeserziehung als selbständiges System (im traditionellen Sinn) ist daher ein wenig wissenschaftliches Verfahren, da es an der Tatsache vorbei geht, daß die Wissenschaft vom Menschen einer der Entwicklung des Menschenbildes entsprechenden Dynamik folgt und sich immer wieder neu ordnen wird.

Die Leibeserziehung ist ein historisch gewordenes Gebiet, auf dem wissenschaftlich gearbeitet wird –
sie ist im System der Wissenschaften ein sich aktivierendes Element, das zu einem wesentlichen Betätigungsfeld wurde.

In seiner Wechselwirkung mit anderen Elementen des Systems der Wissenschaften ändert es dieses, insbesondere aber das Subsystem 'Wissenschaft vom Menschen', und wird in diesem Prozeß auch selbst verändert.

Der Leibeserziehung steht es daher nicht zu, sich einem System als unabhängiges Element einfach zuzuordnen.

Sie hat vielmehr die Aufgabe, sich selbst zu entfalten, um auch benachbarte Systeme zu veranlassen, sich neu zu ordnen.

Entfalten bedeutet wissenschaftlich aktiv zu sein ohne Rücksicht auf wissenschaftliche Kompetenzen.
Eine neue Wissenschaft darf sich nicht einen Platz zuweisen lassen oder sich selbst einen erdichten.

Bemühungen, die eine Wissenschaft der Leibeserziehung oder eine Sportwissenschaft schon jetzt, um Kompetenzen abzusichern, definieren wollen, berücksichtigen also nicht, daß neue Wissenschaften durch eigene dynamische wissenschaftliche Tätigkeit ***entstehen*** *und nicht gemacht werden durch Vereinbarung, durch rhetorische Bemühungen, welche die neue Wissenschaft sprachlich beweisen wollen.*

Wissenschaft ist nicht das, was Vertreter etablierter Wissenschaften vereinbaren und zugestehen, sondern sie erweist sich in ihrer Wirksamkeit, die man allerdings durch wissenschaftspolitische Verfahren verzögern aber nicht endgültig aufhalten kann.

Erst nach dem Neu-Ordnen des Systems 'Wissenschaft vom Menschen' wird sich das neue Element 'Leibeserziehung' definieren lassen.

Eine Spezialwissenschaft als Element eines Subsystems des gesamten Systems der Wissenschaften existiert erst dann, wenn sie in der Lage ist, einen Prozeß des Umstrukturierens in Gang zu setzen und mit Nachbarwissenschaften in Wechselwirkung zu treten;
wenn sie also nicht nur von Nachbarwissenschaften profitiert, sondern selbst zu Ergebnissen kommt, an denen mindestens eine Nachbarwissenschaft nicht vorbeigehen kann.

Ob eine Einzelwissenschaft schon eine 'Wissenschaft' ist, erkennt man also daran, ob sie sich in Nachbarwissenschaften ***ab-zeichnet****.*
Nicht das definitorische ***Abgrenzen*** *von anderen Einzelwissenschaften ist wesentlich, sondern das sich im Wechselwirken ereignende Abzeichnen in anderen Systemen.*

Ein erfolgreiches Ab-zeichnen meint aber nicht die Brauchbarkeit für andere Wissenschaften, nicht das Interesse anderer Wissenschaften, z. B. der Soziologie am Sport, sondern dynamische Beeinflussung einer anderen Wissenschaft in ihrem Fundament, in ihrer theoretischen Grundkonzeption und in ihrem Fragen-System.

Solange dieser Einbruch nicht gelungen ist und spürbar bemerkt wird, hat eine Einzelwissenschaft ***noch*** *nicht wirklich* ***Eigenständiges*** *und für die Gesamt-Wissenschaft Relevantes geleistet.*

Man muß sich eben entscheiden zwischen einer Sportwissenschaft als zugewiesenen 'Spielplatz' für traditionelle wissenschaftliche Betätigung
oder einem vorläufigen (u.U. sich selbst wieder auflösenden und sich neuordnenden), zentrierten aber unbegrenzten Betätigungsfeld für dynamisches Forschen ohne Rücksicht auf Kompetenzen,
ohne ungeprüftes Anerkennen der Autorität anderer Bereiche und ohne unbegründeten Respekt vor deren theoretischen Fundamenten.

Jeder sich ernstlich mit Fragen der Wissenschaft beschäftigende Einzelwissenschaftler wird es kaum als sein Anliegen erachten, seinen Bereich steril zu halten,

sondern er wird versuchen, zu Ergebnissen zu kommen, die andere beeinflussen.

Die Strategie der Sportwissenschaft ist also nicht gegen jemanden gerichtet, sondern will die Wissenschaft selbst entfalten.

Optimalen Erfolg wird die Sportwissenschaft haben, wenn sie forscht ohne Rücksicht darauf zu nehmen, daß dadurch vielleicht ihre vorläufige (zugestandene) Eigenständigkeit verloren geht.
Wichtig ist vor allem, daß sie neuen Wegen folgt und sich selbst nach neuen, sachgerechten Gesichtspunkten ordnet.

Eine neue Wissenschaft hat die Chance, sich von Anfang an zweckentsprechend zu strukturieren.
Ein Nachahmen der traditionellen Wissenschaften ist für sie nicht günstig.

Die heute von der Sportwissenschaft gezeigte Bescheidenheit mag lobenswert erscheinen –
ein höheres Anspruchsniveau, mehr Selbstvertrauen und etwas mehr wissenschaftliche Aggression (auch in Bezug auf nachbarwissenschaftliche Systeme) wäre aber zur Zeit bestimmt brauchbarer.

Die Sportwissenschaft darf sich nicht am tradierten Menschenbild ausrichten, sondern muß für sich in Anspruch nehmen, das bestehende Menschenbild zu ändern und das neue klarer, schärfer und wirklichkeitsadäquater herauszuarbeiten."[312]

III.
Im **Jahre 1983** habe ich dann, nachdem meine *transdisziplinäre Forschungsarbeit* etwas Gestalt annahm, mit meiner Schrift ***"Budo-Tennis"***[313] die Herausgabe der Publikationsreihe ***"Budo und transkulturelle Bewegungsforschung"*** begonnen.

---

[312] aus: Horst Tiwald. Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens. Ahrensburg 1974. S. 10 ff.
[313] Horst Tiwald. Budo- Tennis I - Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Band 1 der Reihe: Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. (Hrsg. Horst Tiwald). Ahrensburg bei Hamburg 1983.

Die ***transkulturelle Forschungsarbeit*** zielt auf das konkrete und ***„leibhaftige"*** Erfassen des transkulturell Gemeinsamen. Es geht dabei um das **Öffnen** zum Anderen und um das *"**gründ**-liche"* Einlassen mit dem Anderen. Eine exemplarische Begegnung mit der anderen Kultur soll dadurch vorerst zu einer *"gründlichen"* gemacht werden.

Der Schwerpunkt liegt in diesem Forschungsbereich daher nicht auf dem kulturhistorischen Sammeln der bewegungskulturellen Vielfalt. Er befaßt sich daher auch nicht schwerpunktmäßig mit dem wissenschaftlichen Erfassen des jeweils **kulturell** Eigenen und Typischen.

Die *"transkulturelle Bewegungsarbeit"* dient aber letztlich doch immer dem Vertiefen in das kulturell Eigene. Dies geschieht eben durch gründliche **Begegnung** mit dem Anderen. Anliegen dieser Forschung ist es daher, auch der Frage nach der „Art und Weise" dieser **Gründlichkeit** und des **WEGes** zu einer gründlichen *Begegnung* nachzugehen.

Die Silbe *„trans"* wird bei der Benennung dieses Forschungsbereiches in der Bedeutung von *„hindurch", „hinüber", „durch", „über - hinaus"* verwendet.

> Dies erfolgt mit Sicht auf das lateinische *„trans",* das in Verbindung mit Wörtern der **Bewegung** *„hindurch", „hinüber" etc*. bedeutet, in Verbindung mit Wörtern der **Ruhe** dann sinnverwandt *„darüber hinaus", „jenseits"*.

In Bezug zum Wort *„Forschen"* bedeutet es daher *„über die Kultur hinaus gehen",* in Bezug zum Wort *„Kultur",* dagegen *„das jenseits vom kulturell Spezifischen Liegende".*

Die Wortschöpfung *„Transkulturelle Bewegungsforschung"* will daher das Bemühen benennen, das „transkulturell Gemeinsame" durch **Transzendieren**, d.h. durch **Überschreiten** des Kulturellen erfassen zu wollen.

So gesehen geht es also letztlich nicht um die **Bewegungs-Kulturen**, sondern um die humane **Bewegungs-Natur**, die **Grund-**

Lage des Verstehens und des **Dialoges** der Menschen und der Völker ist. Ohne diese Grund-Lage ist jede Kultur letztlich „Nichts". Aber ohne Kultur kann wiederum die humane Natur nicht in Erscheinung treten und bleibt „leer"[314].

> ***An der Schöpfung von Kultur kann sich daher nur beteiligen, wer Distanz zur Kultur hält und diese zum WEG hin überschreitet.***

Mit "WEG" (mit Großbuchstaben geschrieben) ist jener formlose existenzielle *"Grund"* des *"Daseins"* gemeint, der zum Beispiel in den vom *Zen-Buddhismus* geprägten fernöstlichen Bewegungskünsten mit dem Wort *"Do"* angesprochen wird. Zu diesem *"Grund"* hin wäre also das jeweilige *"Sosein"* der Kultur im *"Hier und Jetzt"* zu vertiefen[315].
Dieses *Transzendieren* von Kultur ist aber keine Flucht in ein losgelöstes *"Jenseits"* der Kultur. Es ist vielmehr ein erkennendes Vordringen in die **seiende** und **werdende** Kultur hinein. In der Kultur selbst wird dabei jenseits ihrer Formen die *"un-kulturelle"*, *"wilde"* Freiheit als ***Lebendigkeit*** bloßgelegt.
Die Kultur ist in ihrem *"Sosein"* etwas Werdendes. Sie ist Bewegung, entstand durch menschliches Bewegen und prägt dieses rückwirkend. Es bietet sich daher an, das menschliche Bewegen auch zum Gegenstand der *Kulturwissenschaft* zu machen.

---

[314] Zur Unterscheidung von *"Leere"* und *"Nichts"*, sowie zum Zusammenhang von *"Nichts"* und *"Grenze"* vergleiche mein Projektpapier Nr. 14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits - und Achtsamkeitstraining. 06. 05. 1999. sowie HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

[315] vgl Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997. und
Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

So, wie die *Kultur* der Gegenstand der *Kulturwissenschaft* ist, so ist der Gegenstand der *Bewegungswissenschaft* die *Bewegung*.

> ***Nicht alles, was Bewegung ist, ist aber Kultur, und nicht alles, was Kultur ist, ist Bewegung.***

Innerhalb der *Bewegungswissenschaft* läßt sich daher wissenschaftssystematisch (nicht nur vom viel umfassenderen Gegenstand, sondern auch von der entsprechend spezifisch bewegungswissenschaftlichen Methode[316] her) nur eine ***"Bewegungswissenschaftliche Kulturforschung"*** etablieren, die allerdings die Ergebnisse ihrer nachbarwissenschaftlichen ***"Kulturwissenschaftlichen Bewegungsforschung"*** kennen und berücksichtigen sollte. Im Anwendungsbereich der **Praxis** läßt sich die arbeitsteilige Trennung der Forschung ohnehin nicht durchhalten.

Der eingangs dargelegte Gedanke skizzierte die Fragerichtung der *"Transkulturellen Bewegungsforschung",* die in *die* ***"Bewegungswissenschaftliche*** *Kulturforschung****"*** einzugliedern wäre.

Die ***"kulturwissenschaftliche*** *Bewegungsforschung****"*** befaßt sich dagegen vorwiegend mit dem **Formungsdruck**, den die jeweilige Kultur auf das menschliche Bewegen ausübt. Sie erfaßt dabei die jeweiligen Bewegungen im ***Ordnungsgefüge kultureller Bedeutungen***. Die menschliche Freiheit versinkt in dieser Betrachtung im kulturellen *Kosmos*. Dort leistet sie dann als ***lebendige Kreativität*** bloß Dienste für den *Rhythmus*, um einer angepeilten kulturellen *Harmonie* zu dienen.

> Die *Ordnung* wird in dieser Sicht als das zu bearbeitende **Werkstück** aufgefaßt, die *Freiheit* dagegen bloß als dienendes **Werkzeug**.

---

[316] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft"*. Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

Dabei tritt die Aufgabe der *Freiheit*, festgefahrene *Ordnungen* wieder *variabel* zu machen, in den Vordergrund.

> Die *Freiheit* wird auf diese Weise aber zum *"Weichmacher"* von *Ordnungen* verkürzt. Sie macht dann bloß *Ordnungen* plastisch, damit diese durch eine kosmetische Korrektur angepaßt und letztlich konserviert bzw. tradiert werden können.

Dies ist eine wichtige Funktion und Seite der *Freiheit*, aber eben bloß **eine** Seite.

Bei dieser Einseitigkeit handelt es sich zwangsläufig auch gar nicht mehr um eine polare Spannung gleichwertiger Pole, sondern bereits um ein eindeutiges **Unterordnungsverhältnis**.

In gewisser Hinsicht läuft allerdings jede in das historische Geschehen eingebettete Dialektik auf eine Unter-Ordnung, auf eine bewegte **Aneignung** hinaus**:** so zum Beispiel auch das Verhältnis *"Mensch-Maschine".*

> ***Die Frage stellt sich daher nie leidenschaftslos, nie wertfrei, sondern immer "parteilich" !***

Ein Anwalt des ***Lebens*** muß daher fragen, ob das *Leben* (sich selbst praktisch tätig erkennend und organisierend) sich die *Welt* aneignet, oder ob dies umgekehrt erfolgt, d.h. **ob das *Leben* angeeignet wird**.

Ursprünglich wurde die Maschine **vom** Menschen als Werkzeug des Menschen erfunden und hat dem *Leben* gedient. Der Wandel der *Produktionsverhältnisse* kehrte dieses Verhältnis aber um. Der Mensch wurde zum Diener der Maschine, sein *Leben* wurde zum "*Produktions-Mittel*", zum Werkzeug einer markt- und profitorientierten Produktion.

> Das ursprüngliche ***Lebens-Mittel*** *"Maschine"* versklavte den Menschen und damit das *Leben* selbst zum ***Produktions-Mittel*** !

Ähnlich war auch der Mensch ursprünglich ein permanenter Schöpfer von Kultur gewesen. Die geschaffenen kulturellen *Ordnungen* waren ihm Werkzeug für sein *Zusammen-Leben*:

> Die *Lebendigkeit* war als *Freiheit* das **Werkstück**, dem die kulturellen *Ordnungen* als *Organe*, als **Werkzeuge** zu dienen hatten.
> Dies war eine der *Freiheit*, eine dem *Leben* dienende **Werkzeug-Bildung**, eine ***Organ-Bildung***, d.h. eine ***Selbst-Organisation*.**

Schon bald aber kehrte sich das *"Kultur-Verhältnis"* um. Der Mensch wurde zum Diener der Kultur, die seiner *Lebendigkeit* Fesseln anlegte. Alle Bildung lief dann darauf hinaus, den werdenden Menschen in die Kultur hinein zu sozialisieren, "repressiv" in sie hinein zu pressen, und ihn zum brauchbaren Werkzeug für die marktorientierte Produktion auszubilden**:**

- **beruf-orientierte**

und nicht

- **leben-orientierte**

Ausbildung war erwünscht.

> ***Deshalb:***
> ***Halte Distanz zur Kultur, damit Du Kultur hast und nicht die Kultur Dich hat!***

Eine ***"bewegungswissenschaftliche Kulturforschung"*** legt daher vorerst in der Kultur die Dialektik

- von ***Ordnung*** und ***Freiheit***,
- von ***Form*** und ***Inhalt****,*
- von ***Rhythmus*** und ***Kreativität****,*
- von ***Tradition*** und ***Lebendigkeit***

frei.[317]

Als *Bewegung* betrachtet erscheint *Kultur* immer als diese Dialektik.

---

[317] vgl Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997. und Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

Eine ***"transkulturelle Bewegungsforschung"*** transzendiert daher die jeweiligen *Formen* und *Ordnungen* der kulturell geprägten Bewegungen zu ihrer kreativen *Freiheit* und *Lebendigkeit* hin. Sie legt in der *Ordnung* des Bewegens die *Freiheit* als WEG frei und macht sichtbar, daß menschliches Bewegen nicht nur

- ein **freier Umgang mit Ordnungen**,

sondern vorerst und letztlich

- ein **ordentlicher Umgang mit der Freiheit**

ist.

Bewegenlernen ist, wie auch N. A.. Bernstein es deutlich machte,

- einerseits ein **ständiges Differenzieren** von vorerst sehr starren und groben Ordnungen, ein Aufbrechen dieser Ordnungen zu einer immer größeren **Anzahl von Freiheitsgraden;**
- andererseits aber ein ordnungschaffendes **Einschränken des Ausnützens der Freiheit** innerhalb der sich ständig anzahlmäßig vermehrenden Freiheitsgrade (innerhalb der stets zunehmenden Differenzierung der Selbst-Organisation in *Auseinandersetzung* mit der sich ebenfalls ständig neu ordnenden Freiheit der Welt),

also ein dialektisch kontrollierender ***Umgang*** mit der *Freiheit* und nicht bloß ein **kreatives Erfüllen** oder **Variabelmachen** von vorprogrammierten *Schemata* und *Ordnungen*.

Die *Ordnungen* sind das **vergängliche** Werkzeug im Dienste der *Freiheit*.

So gesehen ist das *Leben* kein *Kosmos,* keine *Harmonie,* nicht eine Annäherung an ein irgendwie vorgegebenes und besonders ordentliches *Urbild*, sondern der ***Fluß der Freiheit***, der im *pulsierend* widersprüchlichen *Chaos* sich **kreativ** mit selbst-organisierten *Ordnungen* sein ***Über-Leben*** schafft.

> Es geht daher nicht darum, dafür zu sorgen, daß die Menschen immer **ordentlicher** werden, nicht darum, daß sie

> ihre **Minderwertigkeiten** als Abweichungen von vorgegebenen *Ordnungen* verringern, sondern daß sie lernen, in gegenseitiger Rücksicht mit ihrer und der anderen *Freiheit* ***ordentlich*** umzugehen.

Der praktisch tätige ***Umgang*** **mit der eigenen** ***Freiheit*** schafft *"Umgangs-Formen"* als **jeweilige** *Ordnungen*, die dann als Werkzeuge vor allem der *Freiheit*, d. h. dem ***Leben*** dienen. So sagte bereits **Epikur,** ein Zeitgenosse des Dschuang Dsi::

"Es gibt keine Gerechtigkeit an sich, vielmehr entsteht an jedem Ort zu irgendeiner Zeit im Zusammenleben eine Vereinbarung, sich gegenseitig nicht zu schaden und nicht schaden zu lassen. .....
Allgemein gesehen ist das Gerechte für alle das gleiche;
denn es ist eine Art Vorteil im Umgang miteinander:
Je nach der Eigenart des Ortes aber oder aus vielen anderen Gründen ergibt sich, daß nicht für alle das gleiche gerecht ist."

Das lebendige *"Hinhören"* auf die *Leidenschaften* des konkreten *Lebens*[318] schafft im praktischen Tätigsein *Ordnungen*. Diese sind Ergebnisse der jeweiligen *Lebendigkeit*.

> Das Leben läßt eine **Spur** von *Ordnungen* **hinter sich**, nach vorne hin ist es *ver-**urteilt***, immer wieder kreativ **ur**-teilend neue **Ordnungen** zu schaffen.
> Aus der *Öffnung* der *Lebendigkeit* kommt die ordentliche Antwort auf das *Vor-Geworfene,* auf das *Problem,* auf das

---

[318] Heraklit soll gesagt haben:
"Klugsein ist die größte Vollkommenheit, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend."
"Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Netzes sitzt, merkt, sobald eine Fliege irgendeinen Faden ihres Netzes zerstört, und darum schnell dahin eilt, als ob sie um die Zerreißung des Fadens sich härmte, so wandert des Menschen Seele bei der Verletzung irgendeines Körperteils rasch dahin, als ob sie über die Verletzung des Körpers, mit dem sie fest und nach einem bestimmten Verhältnis verbunden ist, ungehalten sei." (Herakleitos. zitiert nach August Bier. Die Seele. München-Berlin 1942 (1939).

Projekt "Leben", das auf dem WEG frei zu be- und ver-**antworten** ist[319].

Der Forschungsbereich **„Transkulturelle Bewegungsforschung"** greift vorerst fremde bewegungskulturelle Phänomene auf, zum Beispiel aus Japan das **Judo**, aus China das **Taijiquan** und das **Qigong**, aus Korea das **Taekwondo**.

Diese bewegungskulturellen Phänomene werden dabei auf Gemeinsamkeiten untersucht, die auch für die Vermittlung europäischer Sportarten von Bedeutung sind.

Die für den Forschungsansatz relevante Gemeinsamkeit wird vorerst als **"MuDo"**[320] *("Weg der Achtsamkeit")* bezeichnet und konkret in einem ***"Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining"*** sportartspezifisch umgesetzt

Den Theorierahmen bildet bei dieser Analyse die „Theorie der Leistungsfelder", in welcher die „Theorie des Gestaltkreises" von Viktor von Weizsäcker mit der buddhistischen Lehre der Achtsamkeit[321] und mit Bewegungstheorien „zusammengedacht" wird, die vom Zen-Buddhismus geprägt sind[322].

---

[319] vgl. mein Projektpapier Nr. 0: Zum Umgang mit den Projektpapieren im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 14. 02. 1999. Sowie Horst Tiwald. 25 Jahre Projektstudium am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. In: DVS-Informationen. Schwerpunktthema Projektstudien. Vierteljahresschrift der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. 12. Jhg. Ausgabe 1 (März). Hamburg 1997. Sowie Horst Tiwald. Betroffenheitskult und Projektmagie. Das 'Hamburger Projektstudium' am Fachbereich Sportwissenschaft. Ein Beitrag zur Hochschuldidaktik. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

[320] vgl. mein Projektpapier Nr 10: MuDo im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. 20. 02. 1999.

[321] vgl. mein Projektpapier Nr. 16: 'Konzentration' im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 06. 06. 1999.

[322] vgl. Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer

IV.

Wie läßt sich die ***transkulturelle Dimension*** in der heute aktuellen ***interkulturellen Begegnung*** fruchtbar machen?

Es ist nämlich ein Gebot unserer Zeit, den Sport und das *Interkulturelle Lernen* bzw. ihn mit dem *Globalen Lernen* zusammenzubringen.

> Dabei darf aber das *"Interkulturelle Lernen im Sport"* nicht losgelöst von der Frage nach dem *"Sport im Interkulturellen Lernen"* überhaupt konzipiert werden.

Es geht ja eigentlich nicht darum, den Sportunterricht durch einen ***"Bewegungstourismus"*** zu verlebendigen und interessanter zu machen. Das kann die willkommene Folge, darf aber doch nicht das Ziel sein.

Im Kern geht es doch genau umgekehrt darum, zu fragen, was der Sportunterricht zu einem fächer- und kulturübergreifenden Lernen der Schule überhaupt beitragen könnte, wie also in der Schulwirklichkeit gerade vom Sportunterricht konkrete und zeitgemäße Impulse ausgehen könnten.

> Der Sportunterricht könnte und sollte einen lebendigen Anstoß für ein mehrere Schulfächer verbindendes globales und in den Alltag hinausgreifendes Lernen geben.

Wäre es in diesem Anliegen nicht programmatischer, wenn wir vom ***"Sport bzw. von der Bewegungskultur im interkulturellen Lernen"*** sprechen würden?

Vor allem in Festreden und in Begründungen für die Förderung internationaler Sportwettkämpfe findet sich oft das Argument der Völkerverständigung.

Mit der Expansion des modernen Sports hat aber offenbar eine Vertiefung der Völkerverständigung nicht Schritt gehalten.

---

auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg 1981.

Skeptiker meinen daher, daß global betrachtet zwischen Sport und Völkerverständigung keine statistisch nachweisbare Korrelation bestehe.

> Aber trotzdem bleibt das Ziel der Völkerverständigung erstrebenswert und der Sport könnte dazu auch mehr beitragen, vermutlich aber auf andere Weise als mit der bisher großzügig geförderten.

Heute im Zeitalter der großen Völkerwanderungen, die im europäischen Raum Anfang der sechziger Jahre mit einer neuen Wanderbewegung der Gastarbeiter einsetzte, haben wir nun ein zusätzliches Problem bekommen.

> Es geht jetzt nicht mehr nur oder vorwiegend um eine zwischenstaatliche Völkerverständigung, sondern insbesondere um eine innerhalb der Staaten selbst.

Man sollte meinen, daß diese Verständigung im Zeitalter des Massentourismus kein besonderes Problem sei.

Die Menschen der wohlhabenden Industriestaaten geben doch Unsummen dafür aus, mehre Wochen im Jahr selbst Ausländer zu sein und im Ausland die Gastlichkeit und Offenheit der fremden Anderen zu genießen. Im weltweiten Tourismus entstehen zwar vielfältige Berührungen mit dem exotisch Anderen, das fasziniert und anlockt. Selbst zu Hause ziehen uns ausländische Restaurants immer mehr an, Kochbücher über exotische Küche und die Musik anderer Kulturen lassen sich ebenfalls bei uns immer besser vermarkten.

Diese "sinnlich kopflastige" Berührung, vor allem über Auge, Ohr, Nase und Gaumen, nimmt eine boomende Entwicklung.

Aber auch hier scheint - angesichts der zunehmenden Ausländerfeindlichkeit bzw. der mitmenschlichen Lieblosigkeit überhaupt - kein statistisch nachweisbarer Zusammenhang zur Völkerverständigung zu bestehen.

> Das nur sinnliche Konsumieren des Fremden, und sei dies auch weniger kopflastig, wie zum Beispiel im Tanzen oder in

> fremdkulturellen Körpererfahrungstechniken, scheint also auch nicht weiterzuführen.

Es fehlt offensichtlich die echte ***lebendige Begegnung***, die mehr bringt als uns die noch so vielfältige und noch so intensive Sinnlichkeit alleine vermitteln kann: es geht um das praktische *Loslassen-Können* von Vorurteilen und um das *Zulassen-Können* von existentiell neuer Erfahrung.

> Erst im lebendigen *personalen* Umgang mit dem Anderen balanciert sich die ambivalente Beziehung zum fremden Anderen aus, das uns einerseits als exotischer Reiz faszinierend anzieht und zur Neugierde verlockt, uns andererseits aber ebenso distanziert und verängstigt.

Auf dem Weg vom touristischen Konsumieren des Exotischen hin zum lebendig toleranten Umgang mit dem Anderen sind viele kleine Schritte in diese Richtung willkommen. Auch der Sport bzw. die Leibeserziehung können mit ihren vielen Möglichkeiten zu echter *leiblich-personaler Begegnung* hier viel beitragen.

> Wir sollten daher auch im Interkulturellen Lernen das Trennende als Phänomen nicht nur verstehen, sondern transkulturell zum human Gemeinsamen hin überschreiten.

Anfang der sechziger Jahre kamen, um den wirtschaftlichen Aufschwung zu sichern, die ersten größeren Gastarbeiterkontingente. Aber schon bald stellten sich Probleme ein, denen man mit einer *Integrationspolitik* zu begegnen suchte.

Damals wollte man die einzelnen Gastarbeiterfamilien möglichst reibungslos in unsere Kultur eingliedern.

Dies war aber weder der Herzenswunsch der Gastarbeiter selbst, noch der Einheimischen.

So traten bereits Anfang der siebziger Jahre zum Beispiel 63 Prozent der Österreicher dafür ein, die Gastarbeiter unter sich zu lassen und in eigenen Wohnbereichen unterzubringen.

Nur 5 Prozent der österreichischen Bevölkerung, 10 Prozent der Wiener, befürworteten eine Integration.[323]

> Heute beginnt man einzusehen, daß vorerst gar nicht zu fragen ist, was zu tun sei, um eine fremde Kultur möglichst schnell zu absorbieren, damit sie verschwindet, sondern wie den Gästen kulturelle Eigenständigkeit bewahrt und wie die interkulturelle Begegnung mit dieser menschlich gestaltet werden kann.

Dies sollte aber nicht nur geschehen, um Konflikte zu vermeiden, sondern auch um der eigenen Kultur kreative Impulse zu geben.

Dieses Vorhaben bringt allerdings eine Fülle von neuen Problemen, Gefahren aber auch Chancen mit sich.

> Es wird dabei deutlich, daß Theorien, welche nicht mehr zwischen ***ethnischen*** und ***kulturellen*** *Differenzen* unterscheiden, weil sie die *Ethnologie* auf eine *Kulturanthropologie* reduziert haben, zu kurz greifen und der konkreten Praxis gegenüber einen riskanten *"Blinden Fleck"* haben.

Die Probleme liegen nicht nur in der unterschiedlichen ***kulturellen Identität***, sondern oft auch in der Verschiedenheit der ***ethnischen Identität***, ohne daß noch kulturelle Differenzen festzustellen wären.

> Es gibt also mehr zu tun, als bloß das kulturell Andere zu verstehen.
> Es geht daher nicht nur um das kulturhistorische Sammeln der bewegungskulturellen Vielfalt.
> Es reicht in keiner Weise, das jeweils kulturell Typische interpretieren und rational verstehen zu können.

Wir werden heute durch die Faszination der kulturellen Vielfalt sehr leicht dazu verführt, in unserem gutgemeinten und um Verstehen bemühten Reflektieren **immer mehr das Unterscheidende und Trennende zu beachten** und dann dort die Hauptursachen der Konflikte zu suchen.

---

[323] Friedrich Fürstenberg. Die Integration von Gastarbeitern in unserer Gesellschaft. In: Bericht über die Enquete "Die Problematik der Gastarbeiter"" der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich und des Österreichischen Gewerkschaftsbundes, Landesexekutive Oberösterreich, am 26. November 1973 in Linz/Donau.

> **Nicht weil es Andersheit gibt und wir diese zu wenig verstehen, haben wir arge Probleme mit dem Anderen, sondern weil wir den fundamentalen Zugang zum Gemeinsamen verschüttet haben!**

Die *humane Begegnung* mit fremden Kulturen basiert daher letztlich auf dem *lebendigen Erfassen* des *transkulturell Gemeinsamen*.

> Dieses Gemeinsame läßt sich aber nicht aus den bedeutungsgeladenen Oberflächenstrukturen der unterschiedlichen Kulturen herausfiltern, sondern nur im lebendigen Öffnen zum Anderen, im gründlichen Einlassen mit dem Anderen, erfassen.

Es gilt daher, eine exemplarische Begegnung mit dem vorerst Fremden zu einer gründlich *lebendigen* werden zu lassen.

Eine ***transkulturelle Bewegungsarbeit***, die das Trennende der Kulturen zum human Gemeinsamen hin ***überschreitet*** *(transzendiert)*, dient in diesem Sinne immer der humanen Vertiefung in das kulturell Eigene. Dies geschieht eben durch gründliche Begegnung mit dem Anderen.

> Der *Leibeserziehung* kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, weil sie über das *erlebnispädagogische Anliegen*, ***Erlebnisse*** als pädagogisches ***Medium*** zu erzeugen, hinausgehen kann.
> Sie kann beitragen zu einer fruchtbaren wissenschaftlichen *Begegnung mit der Erlebnispädagogik*, wenn sie aus dem pädagogischen **Mittel** *"Erlebnis"* das pädagogische **Ziel** *"Lebendigkeit"* gewinnt.

Aus dieser Sicht würde es dann in der *Leibeserziehung* in erster Linie darum gehen, Wege zu realisieren, die im Menschen und in der Kultur ***Lebendigkeit*** entwickeln und so zu einer humanen *Vermittlung* von Bewegung, bzw. zur *Entfaltung* humaner *Lebendigkeit* durch ***achtsames Bewegen***, entscheidend beitragen können.

> Es geht bereits heute in der bewegungswissenschaftlichen Forschung nicht mehr vorwiegend um das die Sportarten voneinander trennende ***"Was"***, auch nicht mehr in erster Linie um das ***"Wo"*** ihres Betreibens, zum Beispiel in der Freizeit, auch weniger um das ***"Für-wen"***, etwa für Kinder

> oder ältere Menschen, sondern um das alles verbindende humane ***"Wie"***, das für jede Sportart, für jede Adressatengruppe und für jeden Praxisbereich von *'den Grund legender'* Bedeutung ist.

Nicht die Vielfalt der Sinne, nicht die multisensorische Sinnlichkeit ist aus dieser Sicht der Angelpunkt, sondern die ihr zu Grunde liegende *achtsame Lebendigkeit*, die wir heute in unserer konsumorientierten Fixierung auf die Sinne leicht übersehen.

> So sehen wir vor lauter Bäume den Wald, vor lauter Kulturen die Kultur, vor lauter Sportarten den Sport, vor lauter Sinne den Sinn nicht mehr, den uns das Leben gibt:
> Ja, das Leben uns gibt, nicht wir unserem Leben geben!

Es könnte ein zeitgemäßes Anliegen sein, auch im Bewegen wieder **auf das *Leben* hinzuhören** und dieses in einer *humanen Lebendigkeit* zuzulassen.[324]

> Wir sollten uns nicht ständig vergeblich abmühen zu ***motivieren*** und über Einsicht ***Sinn vermitteln zu wollen***. Viel wichtiger wäre es, das ***Leben*** wieder frei zu schaufeln, damit es uns ***Sinn*** gibt.

Kultur ist eine ***komplementäre*** Einheit von *Tradition* und *Lebendigkeit*. Als *Tradition* gibt sie uns den Lebensrhythmus und damit Halt und Geborgenheit, als *Lebendigkeit* dagegen ***Mut*** und ***Kreativität***.

> Diese brauchen wir, um die *Kultur* am *Leben* zu erhalten, denn sie lebt nur, wenn aus der *Tradition* und gegen die *Tradition* schöpferisch Neues entsteht.

Wir sollten daher wieder anfangen, in ***Lebendigkeit*** selbst *Kultur* zu machen, damit wir *Kultur* haben und sie nicht uns hat und uns entzweit.

---

[324] vgl. mein Projektpapier Nr. 16: 'Konzentration' im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 6. 06. 1999. und
Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926. Vgl. auch Heinrich Jacoby (Hrsg. Sophie Ludwig). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt" - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.

Projektpapier Nr. 18

Taiji

(25. 06. 1999)

I.

Das japanische Wort "*Zen*", mit dem eine bestimmte Richtung des *Buddhismus* bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort "*Chan*" ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes *"dhyana*", bzw. des Paliwortes "*jhana*" darstellt, was "*Versenkung*" bzw. "*Vertiefung*" (*jhana*) bedeutet.

Diese Richtung des Buddhismus wurde der Legende nach von dem nach China eingewanderten buddhistischen Mönch Bodhidharma[325]

---

[325] *"Bodhidharma. Der fünfte Tag des zehnten Monats ist der Geburtstag des Bodhidharma oder Ta Mo, wie die Chinesen ihn nennen, des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Kirche, der nach einer dreijährigen Reise aus Indien, ungefähr im Jahre 526 n. Chr., als der Kaiser Wu Ti der Liang-Dynastie den Thron innehatte, nach Kanton kam.*
Ta Mo war Sohn eines indischen Königs, wurde dann ein Mönch, stieg als Nachfolger des großen Kasyapa unter die achtundvierzig Patriarchen des Buddhismus auf und verließ dann sein Land als Missionar.
Zu Hause unbeliebt, als ein Sektierer, der die Feindschaft seiner Mitbuddhisten erregte, kam der fromme Lehrer in die Fremde und gründete dort die 'Chan' oder 'Kontemplative Schule', deren Lehre 'der Gedanke, durch den Gedanken wiedergeben' heißt, das will sagen - wiedergeben ohne Worte, weder durch gesprochene noch durch geschriebene.
Nach der Überlieferung dieser Lehre sollen die Gläubigen den sogenannten Schlüssel zum Gedanken Buddhas oder der Natur Buddhas unmittelbar durch ihre Meditation schauen.
Die Legende sagt: 'Als der Buddha auf dem Geier-Gipfel predigte, erschien plötzlich vor ihm der große Brahma, der dem Gesegneten eine goldfarbene Blüte schenkte und ihn hieß, mit ihr das Gesetz zu predigen. Der Gesegnete nahm die himmlische Blüte an, hielt sie in der Hand, sprach aber kein Wort. Da verwunderte sich die große Versammlung über das Schweigen des Gesegneten. Aber der Verehrungswürdige Kasyapa lächelte. Und der Gesegnete sagte zu dem Verehrungswürdigen Kasyapa: 'Ich habe den wundersamen Gedanken vom Nirwana, dem Auge des Echten Gesetzes, das ich dir jetzt geben will ...'

(chin. *Ta Mo*, jap. *Daruma*) begründet und soll eine Verbindung der buddhistischen Lehre der *"Leerheit" (sunnata*), die besonders Nagarjuna[326] herausgearbeitet hat, mit dem Daoismus (im Sinne der Gedanken des Lao-tse) bilden, wie er im *Tao Te King*[327] niedergelegt ist.

Einzig auf dem Wege des Denkens wurde die Lehre dem Kasyapa übertragen und einzig durch Denken überlieferte sie Kasyapa dem Ananda und hinfort wurde sie nur durch Gedanken von einem Patriarchen zum anderen weitergegeben, bis zur Zeit des Bodhidharma, der sie seinem Nachfolger, dem zweiten Chinesischen Patriarchen der Sekte, übermittelte.
Ta Mo wurde manchmal mit dem heiligen Thomas verwechselt, der nach Indien zog, um das Volk dort zu bekehren, aber Johnston stellt in seinem 'Buddhist China' diesen Irrtum nachdrücklich richtig, der lediglich auf einer Klangähnlichkeit des Namens Ta Mo und der chinesischen Umschreibung für Thomas zurückzuführen ist." Juliet Bredon / Igor Mitrophanow. Das Mondjahr - Chinesische Sitten, Bräuche und Feste - Darstellung und Kulturbericht. Wien 1937. S. 470 ff.

[326] Dem Problem, über die "*Leere*" etwas zu sagen, hat sich Nagarjuna gestellt. Er lebte vermutlich im zweiten, bzw. dritten Jahrhundert nach Christus und gilt als der 14. Patriarch der indischen Linie des späteren Zen-Buddhismus. Im Zen werden nichtsprachliche Wege gesucht, die "*Leere*", über die schwer etwas zu sagen ist, wortlos durch "*direktes Hindeuten*" zu treffen, wozu sich unter anderen die Bewegungskünste besonders eignen. vgl. Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.
Über die Philosophie des Nagarjuna vgl.:
Max Walleser (Übers.). Madhyamika-Sastra. Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der tibetischen Version übertragen. Heidelberg 1911.
Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der chinesischen Version übertragen. Heidelberg 1912.
Max Walleser (Übers.). Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen.Göttingen/Leipzig 1914.

[327] Lao-Tse. (Übers. Günther Debon). Tao-Te-King - Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend. Stuttgart 1961.

Die *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) soll gewissermaßen in **schauender *Bewußtheit*[328]** mit der "*Leere*" (*sunnata*) bzw. mit dem *Tao* **bekannt** machen, was aber nicht bedeutet, daß dieses in einem ***Bewußtsein*** auch als Wissen, bzw. mit dem ***Verstand*** als *"Gedanke gefaßt" (vitakka)* und mit der ***Vernunft*** im *"diskursiven Denken"* (*vicara*), auch **erkannt[329]** wird.

In einem vorangegangenen *Projektpapier*[330] habe ich zu erläutern versucht, wie die *Meditation* eine mehrstufige Einheit von *Sammlung* (*samadhi*) und *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) bildet.

Diese Unterscheidung ist aber nicht so zu verstehen, daß ab einer bestimmten Stufe der *Meditation* die *Sammlung* (*samadhi*) aufhört und durch die *Versenkung* (*jhana*) ersetzt wird.

Ganz im Gegenteil**:**

die *Sammlung* (*samadhi*) schreitet in der *Vertiefung* (*jhana)* weiter voran, obwohl sich in der Phase der *Vertiefung* (*jhana*) der **Akzent verlagert** hat.

> Es gibt zwar eine **deutliche** *Sammlung* (*samadhi*) ohne besonders **klare** *Vertiefung* (*jhana*), d. h. ohne Ablösung der *Bewußtheit* vom *Bewußtsein*, aber es gibt keine *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) ohne intensive *Sammlung* (*samadhi*).

---

[328] *"Bewußtheit"* wird hier mit *"Leere"* (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die *"Möglichkeit des Wissens"* darstellt: dies im Unterschied zum *"Bewußtsein"* als *"Wirklichkeit des Wissens"* und der *"Willkür"* als das *"selbstbestimmte Umsetzen des Wissens"*.
Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 03. 12. 1998. sowie Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

[329] zur Unterscheidung von *"kennen"* und *"erkennen"* vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..

[330] vgl. mein Projektpapier Nr. 16: "Konzentration" im "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 06. 06. 1999.

Das buddhistische Vokabular beschreibt in keiner Weise miteinander im *logischen* Verhältnis stehende und eindeutig *definierte*, d.h. hart voneinander abgegrenzte Begriffe.

Deshalb ist die wortgetreue Übertragung buddhistischer Texte in westliche Sprachen, die von derartigen Begriffen leben, sehr schwierig.

So sagte der buddhistische Mönch Nagasena im Gespräch mit König Menandros[331]:

> *"Ebenso auch, o König, ist es unmöglich, diese zur Einheit verbundenen Erscheinungen wirklich voneinander zu trennen und ihre Verschiedenheit zu zeigen und zu sagen:*
> *'Dies ist der Sinneneindruck,*
> *dies das Gefühl,*
> *dies die Wahrnehmung,*
> *dies der Wille,*
> *dies das Bewußtsein,*
> *dies die Gedankenfassung,*
> *dies das diskursive Denken'."*[332]

II.

Diesen Gedanken der *"Einheit des Unterschiedenen"* gilt es immer im *Bewußtsein* gegenwärtig zu haben, damit ein Gegengewicht zum Jonglieren mit den unterschiedenen Begriffen besteht.

Die indischen Wörter für unsere Übersetzungswörter *"Aufmerksamkeit"* (*manasikara*), *"Sammlung"* (*samadhi*) und *"Achtsamkeit"* (sati), sind bloß Benennungen verschiedener *Akzente*, keineswegs solche von *isolierten* Gegebenheiten, die, wie beim Kochen, einem Rezept gemäß miteinander verrührt werden.

---

[331] um die Mitte des 2. Jh. V. Chr. beherrschte Milinda, ein indischer König griechischer Abstammung, ein indo-griechisches Königreich im Nordwesten Indiens. Der griechische Name von Milinda ist Menandros.

[332] Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 90.

Manasikara (*Aufmerksamkeit*[333]) bezeichnet den ganz ***fundamentalen*** Aspekt des ***Gerichtetseins*** auf etwas, das ganz elementare "*Zugespitztsein auf Eines" (ekaggata)*.

Diese *Intentionalität ist* bereits in der *Sensibilität* als *Gerichtetsein auf den Reiz* gegeben und zeigt sich später als *Orientierungsreflex,*[334] im *suchenden Appetenzverhalten* und in der ***inneren Fragehaltung***.

---

[333] S. L. Rubinstein schrieb über die Aufmerksamkeit:
"Insofern als die Aufmerksamkeit die Wechselwirkung von Subjekt und Objekt widerspiegelt, besitzt sie auch eine gewisse Zweiseitigkeit. Einerseits richtet sie sich auf das Objekt, andererseits lenkt das Objekt die Aufmerksamkeit auf sich. Die Ursache dafür, daß es sich diesem und nicht einem anderen Objekt zuwendet, liegt nicht nur im Subjekt, sondern auch im Objekt, und zwar vorallem in diesem, in seinen Eigenschaften und Qualitäten. Aber sie liegen nicht im Objekt als solchem, wie sie noch weniger im Subjekt als solchem liegen, sie liegen vielmehr in dem Objekt, das in seiner Beziehung zum Subjekt genommen wird, und im Subjekt in seiner Beziehung zum Objekt.
Die Aufmerksamkeit wird phänomenologisch meist als auswählendes Gerichtetsein des Bewußtseins auf einen bestimmten Gegenstand charakterisiert, der dabei mit besonderer Klarheit und Deutlichkeit bewußt wird. Die auswählende Gerichtetheit ist das wesentlichste Merkmal der Aufmerksamkeit. In den höheren Formen der Aufmerksamkeit tritt dabei die Aktivität und Spontaneität des Subjekts zutage. Allein bei dieser Charakteristik, die zwar phänomenologisch richtig ist, bleibt sowohl die Verbindung der beiden nebeneinandergeordneten Merkmale der Aufmerksamkeit ungeklärt als auch ihre Natur und ihre Ursachen überhaupt. Diese müssen aufgedeckt werden.
S. L. Rubinstein. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin 1962. S. 553 f.

[334] *"Auf jeden neuen Reiz reagiert das Tier gewöhnlich mit einem Orientierungsreflex; es wendet seine Nüstern, Ohren oder Augen zur Reizquelle. Gleichzeitig verändert sich auch der Zustand das Muskelsystems und der inneren Organe. Die Pupillen erweitern, die Blutgefäße verengen sich, alle Muskeln des Körpers werden gespannt und ziehen sich manchmal sehr schnell in Form einer Zuckung zusammen. Der Orientierungsreflex ist eine Reaktion auf etwas Neues in der Umwelt. Seine Bedeutung für das Leben des Organismus liegt klar auf der Hand, denn er erlaubt dem Organismus, die Reize erst einmal zu untersuchen, deren Bedeutung noch unklar ist."* A. R. Luria/ G. I. Poljakow. Die höhere Nerventätigkeit. In: Psychologie. Berlin 1962. (Bibliothek des Lehrers Abteilung I Grundlagen der sozialistischen Pädagogik). S. 43 f.

Samadhi (*Sammlung*) meint wiederum das ***Anbinden*** des ganzen geistigen Prozesses an den in der *Aufmerksamkeit* (*manasikara*) intendierten Akzent, was das *Schwanken* verhindert und die *Eingipfeligkeit (ekaggata)* des *Bewußtseins* erhält,
während *sati* (*Achtsamkeit*) die Kraft des überschauenden ***In-Einsbindens*** des aktuell Unterschiedenen und des ***Einbindens*** des bereits in der Vergangenheit Erfahrenen in das aktuelle *geistige Bild (nimitta)* darstellt.
Sie ist

> *"Die Eigenschaft, nichts aus dem Gedächtnis entfahren zu lassen, o König, und die Eigenschaft des Festhaltens."*[335]

Mit *Achtsamkeit* (*sati*) ist das beständige *Klarsein* und *bei der Sache des Geistes sein* gemeint.
Sie ist aber auch die Kraft des *Erinnerns*, eben des *Einbindens*, des *Assoziierens* in das aktuelle *Bewußtsein*.
Achtsamkeit schafft *Geistesgegenwart*, sie ist dem *Dasein*[336] verbunden.

Anagarika Govinda merkte hierzu an:

> *"**Sati** bedeutet ursprünglich 'Erinnerung' (Sanskrit: **smrti**), hat jedoch im Pali nicht mehr die Bedeutung eines In-der-*

---

[335] Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 62.
[336] zur Unterscheidung der drei Dimensionen des *Erlebens* (*Dasein*, *Sosein*, *Wertsein*) vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.
Anagarika Govinda gibt ein anschauliches Bild der drei Tendenzen, deren Akzent sich im spiraligen Weg des *Achtfachen Pfades* der Lehre Buddhas verlagert. Der Schwerpunkt liegt beim Einstieg auf der *Panna-Tendenz* (*Sosein, Erkenntnisprinzip, Logos*), verlagert sich dann auf die *Sila-Tendenz* (*Wertsein, Sittlichkeitsprinzip, Ethos*), um sich letztlich in der *Samadhi-Tendenz* (*Dasein, Einheitsprinzip, Integrierung*) zu vertiefen. vgl. Anagarika Govinda. Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Wiesbaden o.J. (1961?). S. 90.

> *Vergangenheit-Weilens oder In-die-Vergangenheit-Gehens, sondern eines In-die-Gegenwart-Hebens des Vergangenen. Es ist die Aufhebung des Vergangenheitscharakters aller Betrachtungsobjekte durch* ***Vergegenwärtigung****.*
> *Auch bei der Beobachtung scheinbar gegenwärtiger äußerer Gegebenheiten oder körperlicher und geistiger Funktionen handelt es sich um die Produkte der Vergangenheit, um Auswirkungen früheren Wirkens, das nun objekthaft unseren Sinnen (einschließlich des Geistes) entgegentritt und so der 'gegen'Stand unserer Betrachtung wird."*[337]

Im *Projektpapier Nr. 16*[338] habe ich vom *Geistigen Bild* (*nimitta*) gesprochen, das in der *Sammlung (samadhi)* aufsteigt.

Ich habe dort auf **räumliche** Bilder Bezug genommen, zum Beispiel auf das **visuelle** Bild einer Scheibe.

Das Gleiche gilt für **alle Sinne**.

Zum Beispiel auch für das Ohr, wo das *Geistige Bild (nimitta)* des **zeitlich** klingenden Tones eines Gongs, der fließend spannende *Rhythmus*[339] eines *Mantras*[340] oder das zeitliche Ganze einer Melodie als *Ganzheit* aufsteigt.

Nimmt man seinen eigenen Körper als *Konzentrationsobjekt*, dann hat man mit seinem *Bewegen* ***raumzeitliche*** Bilder im *Bewußtsein*, die als Ganzes *in mehrere Richtungen zu erweitern sind*,

- nach außen hin zum ***räumlich*** umfassenden *Kontext*; beim Taijiquan zum Beispiel zur imaginären *Frage* der Situation hin (zum bloß vorgestellten Gegner hin), die mit der eigenen Bewegung sinnvoll *beantwortet* werden soll;

---

[337] Anagarika Govinda. Die frühbuddhistische Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Wiesbaden o.J. (1961?).

[338] Projektpapier Nr. 16: "Konzentration" im "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. 06. 06. 1999.

[339] vgl. mein Projektpapier Nr. 5: Rhythmus und Kreativität im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. 12. 12. 1998.

[340] ein *Mantra* ist eine Sanskritsilbe, oft auch Worte oder ein ganzer Satz, der als *Konzentrationsobjekt* laut oder nur innerlich rezitiert wird.

- sodann jenes und das Eigene auch in ***zeitlicher*** Richtung auf das Kommende hin;
- weiter auch in Richtung auf die gleichzeitigen Bewegungen des Geistes, die (assoziativ und diskursiv denkend) Erfahrungen und Erwartungen in das gegenwärtige Bewußtsein einspielen;
- aber auch in Richtung zum inneren Bewegen, welches das innen Gegenwärtige, zum Beispiel das Unbewußte ***aufhellt***, aber auch aktuell wertende ***Gefühle*** (*Wertsein des Erlebens*) und qualitative ***Empfindungen*** (*Sosein des Erlebens*) zu *Bewußtsein* bringen.

Hier wird deutlich, daß die Kraft, in diese Richtungen *achtsam* hineinzugehen (ohne die *Eingipfeligkeit [ekaggata]* des *Bewußtseins* zu verlieren), bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist, aber **durch *Üben* verbessert** werden kann.

Manche Menschen können kaum drei Töne als melodische Einheit im *Geistigen Bild* (*nimitta*) aufbauen, wenige andere wiederum haben, bereits bevor sie komponieren, das G*eistige Bild* (*nimitta*) einer ganzen Symphonie im *Bewußtsein*, das ihnen dann beim Komponieren gleichsam aus der Feder fließt.

Es geht bei der ***Bewegungsmeditation*** des Taijiquan darum, diese Kraft der *Sammlung (samadhi)* zu verbessern, d.h. die differenzierte Form des eigenen Bewegens in einem *eingipfeligen Bewußtsein* (*ekaggata*) als *Geistiges Bild (nimitta*) geistesgegenwärtig (**simultan mit dem Bewegen**) aufzubauen und in die oben angedeuteten Richtungen hin zu erweitern.

> Diese *Eingipfeligkeit* (*ekaggata*) der *Sammlung (samadhi)* weist auf das Wort *"Taiji"* hin.
> *"Taiji"* bedeutet *"Dachfirst"*[341].

---

[341] Es geht hier nicht um die Frage, was das Wort *"Taiji"* innerhalb des Daoismus bedeutet, sondern um die Frage, was dieses Wort mit der heute mit *"Taijiquan"* bezeichneten Bewegungskunst zu tun hat, welche Bedeutung dieses Wort hier haben könnte und warum und wann es mit den Kampfkünsten in Verbindung gebracht wurde. Das *Taijiquan* ist keineswegs so alt, wie es zu sein scheint.

> Dieser ist das Höchste und verbindet alle zu ihm hinlaufenden Dachsparren zur Einheit.
> In diesem Sinne würde *"Taiji"* dann *Sammlung (samadhi)* des *Bewußtseins* bedeuten.

Wobei den Hintergrund, aus dem dieses *gesammelte* ***Bewußtsein*** geboren wird, die ***Bewußtheit*** als *Leere* (*sunnata*) bildet. Diese könnte als *Wuji* betrachtet werden.

Mit *Wuji* wird ein noch undifferenzierter Urzustand bezeichnet.

Aus diesem wird das *gesammelte Bewußtsein (samadhi),* welches von komplementären Unterschieden geprägt wird, geboren.

Werden diese *Komplementaritäten* (sich *entwindend* und *verwindend*) in Bewegung gesetzt, dann entsteht *Unterscheiden* und *Trennung*, beruhigt man diesen Prozeß, dann gleitet die *Sammlung (samadhi)* in die *Vertiefung (jhana)* über.

> *"Das Taiji ist, was Wuji hat geboren.*
> *Es ist von Yin und Yang die Mutter.*

Dany Vercammen kommt in seiner Dissertation zu folgendem Ergebnis:
"Taijiquan ist nicht so alt, wie die Legende und Mythen uns glauben machen wollen. Wir müssen im Hinblick auf die Historie, die wir in einer Anzahl einflußreicher chinesischer Bücher finden, diese in Frage stellen. Auf der Basis unseres Quellenmaterials können wir feststellen, daß ein Vorläufer der heutigen Form des Taijiquan (unter einem anderen Namen) im 17. Jh. entstand, daß am Ende des 18. Jhs. sich wahrscheinlich aufgrund der Vermischung philosophischer und technischer Fragen neue Impulse ergaben und daß, was wir nun Taijiquan nennen, sich im vorigen Jahrhundert entwickelte, ausgehend von der Kampfkunst Chens hin zu den verschiedenen Stilen des Taijiquan, wovon der Yang-Stil der bekannteste und verbreitetste ist."
Dany Vercammen. Neijia Wushu De Inwendige Scholl Der Chinese Vechtkunst, De Teksten Met Historische En Filosofische Achtergronden En De Relatie Met Qigong. (Dissertation. Universität Gent. 1989/1990) zitiert in: Jörg- Alexander Parchwitz. Texte zum Taijiquan - Untersuchung der Kampfkunst und ihrer philosophischen Bezüge anhand der 'klassischen' Texte des Taijiquan. (Magisterarbeit. Sinologie. Freie Universität Berlin. 1997) vgl. auch Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation. Sinologie. Universität Hamburg. 1999)

Bewegt man diese, dann ist Trennung.
Beruhigt man sie, dann ist Vereinigung.
Es gibt weder Übermaß noch Mangel.
Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung."[342]

Es könnte sein, daß der Name *"Taiji",* mit dem, was heute mit *"Taiji"* bezeichnet wird, durch buddhistische Einflüsse in Zusammenhang gebracht wurde.

Die daoistische Bedeutung des Wortes *"Taiji"* (*Dachfirst*) findet sich nämlich auch in buddhistischen Texten, zum Beispiel im Milindapanha, das **bereits im dritten Jahrhundert n. Chr.** ins Chinesische übersetzt worden sein soll[343].

Dort heißt es im Gespräch des Königs Milinda mit dem buddhistischen Mönch Nagasena:

> *"Der König sprach: 'Welche charakteristische Eigenschaft, o Herr, besitzt die Sammlung?'*
> *'Die Eigenschaft, daß sie als Führer dient, o König, denn die guten Eigenschaften haben alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie alle zum Treffpunkte.'*
> *'Mache mir dies durch ein Gleichnis verständlich!'*
> *'Wie, o König, die Dachsparren eines Giebelhauses sämtlich zum Giebel hinführen, zum Giebel geneigt sind, im Giebel sich treffen und der Giebel da als Höchstes gilt:*

---

[342] Wang Zongyue[?] Taijiquan Lun. übersetzt von Rainer Landmann, zitiert in: Rainer Landmann. Taijiquan - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften. (Dissertation). Hamburg 1999.

[343] H. Bechert referiert in seiner Einleitung zur Übersetzung des Milindapanha von Nyanatiloka, die Vermutung von F. O. Schrader, "daß die überlieferten Dialoge des alten Teiles des Milindapanha tatsächlich im wesentlichen eine Art Protokoll der Gespräche des Königs mit dem Mönch Nagasena darstellen, so daß sie bis ins zweite Jahrhundert v. Chr. zu datieren sind", und daß ein recht frühes Entstehungsdatum der Urfassung als wahrscheinlich gelte. "Die älteste chinesische Übersetzung soll übrigens bereits im dritten Jahrhundert n. Chr. verfaßt worden sein." Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 21.

> *ebenso, o König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkte.' "*[344]

III.

Aus dieser Sicht übt eine ***Bewegungsmeditation***, zum Beispiel ein in diesem Sinne ausgeführtes *Taijiquan,* die Fähigkeit der *Sammlung* und entwickelt die *Achtsamkeit*.

Es entfaltet sich dabei die **ganz allgemeine** Fähigkeit, immer umfassendere Bewußtseinsinhalte in einer Zusammenschau im *"eingipfeligen Bewußtsein"* **fließend halten zu können**, was Grundlage jeder die Enge des aktuellen *Bewußtseins* überschreitenden (*transzendierenden*) *Kreativität* ist.

Um in die *Bewegungsmeditation* einzusteigen, bieten sich ganz einfache Bewegungen, wie das Atmen oder die ***Grundtätigkeiten***, wie Ziehen, Schieben, Tragen, Gehen usw. an.

Diese sind oft als sog. *Erbkoordinationen* von der Natur aus mitgegeben.

> Die Bedeutung dieser einfachen (auch dem Tier eigenen) natürlichen Bewegungen, die letztlich das **Baumaterial aller komplexen Kulturbewegungen** bilden, darf aber, trotz ihrer fundamentalen Bedeutung, nicht überschätzt werden.

Die *Erbkoordinationen* bieten bloß einen guten Einstieg in die Entwicklung des *achtsamen* Bewegens. Bei ihnen stehen zu bleiben oder das *Achtsamkeitstraining* auf sie zu reduzieren, wäre verkehrt.

Bei der *achtsamen* Analyse der ***Kulturbewegungen*** geht es daher nicht nur darum, dieses gemeinsame Baumaterial heraus zu destillieren, sondern insbesondere und letztlich darum, das jeweils ***Besonde-***

---

[344] Nyanaponika (Hrsg.). Nyanatiloka (Übers. aus dem Pali). Milindapanha - Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch. Bern/München/Wien 1998. S. 63.

re der jeweiligen *Kulturbewegung*, zum Beispiel des Tennisspiels, als *Geistiges Bild (nimitta)* zu erfassen.[345]

---

[345] vgl. in meinem Beitrag: "Theorie der Leistungsfelder - 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen' " die 'vier Arten des Bewegenlernens', die eine Einheit bilden:

- *das problemlösende Bewegenlernen, das von der Fragestellung der Umwelt ausgeht und mit der bereits vorhandenen Kompetenz des Bewegens zu antworten versucht;*
- *das nachahmende Bewegenlernen, das von der Antwort eines Vorbildes ausgeht und im ganzheitlichen Vollzug die beobachtete Antwort zu verinnerlichen sucht;*
- *das Ziel-einverleibende Bewegenlernen, das sich in die Fragestellung der Umwelt vertiefen und aus der Klarheit der Frage die Antwort herausziehen will;*
- *das den Weg achtsam durchdringende Bewegenlernen, das aus der Antwort ihren Sinn und somit das Ziel, also die Frage, herausziehen will und die Zeit zu dehnen versucht.*

Beim Nachahmende Bewegenlernen ist der Ausgangspunkt nicht die eigene, sondern eine fremde Wirklichkeit.
Man könnte die fremde Wirklichkeit als Soll-Wert nehmen und dann mit der eigenen Nachahmung als Ist-Stand vergleichen. Dies wäre das normale Verfahren. Im Weg der "Arbeit der Achtsamkeit" bietet sich aber ein anderes an, das im Nachahmen bleibt.
In diesem Weg geht es im Nachahmen dann nicht darum, das "Wesentliche", etwa die Grundstruktur der vorgezeigten Technik zu erfassen, sondern den typischen persönlichen Stil, die persönliche Eigenart des Vorbildes.
Hier führt also der Weg vom konkreten Vorbild nicht weg zu einer abstrakten Technik.

> Es soll nicht das Gemeinsame von mehreren Vorbildern erarbeitet werden, sondern gerade umgekehrt. Der Nachahmende soll vielmehr immer tiefer in das konkrete und individuelle Vorbild eindringen.

Auf diesem Weg des Nachahmungs-Lernens wäre es dann die Aufgabe, zum Beispiel zwei verschiedene Vorbilder in ihren ganz individuellen Stilen nachzuahmen und die Achtsamkeit nicht auf das Gemeinsame der zwei verschiedenen Vorbilder zu richten, sondern auf ihre Unterschiede, auf die Variablen des Persönlichen. (zitiert aus: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996. S. 90 ff.)
Die Fortsetzung des dort dargelegten Gedankens findet sich in meinem Beitrag: Die '*MuDo-Methode' im Skisport.* In: Horst Tiwald. Be-

> Letztlich entscheidend ist also genau der gegenläufige Prozeß zum *Abstrahieren* des ***Sportartenübergreifenden***, nämlich das Erfassen des ***Sportartspezifischen.***
> Es geht dabei um das achtsame Erfassen des sportartspezifisch *Besonderen* der ***individuellen*** Ausführung, also des ***lebendig Besonderen*** des Menschen

Es ist ohne Zweifel der Fall, daß das derzeitige Aufwachsen unserer Jugend gerade für das Entfalten der *Grundtätigkeiten* zu wenig Anlässe bietet und dadurch den wachsenden *Organismus* **unterfordert**. Dies führt offensichtlich zu erheblichen motorischen und strukturellen Defiziten. Deshalb gibt es einen Nachholbedarf hinsichtlich der Entfaltung der *Grundtätigkeiten*.[346]

> Diese *lebendigen Grundtätigkeiten* erfassen zwar das Baumaterial der komplexen *Kulturbewegungen*, aber in keiner Weise die **neue Qualität** der jeweiligen kulturellen *Bewegungen* und des speziellen kulturellen ***Bewegens***.

Letztlich geht es daher nicht darum, daß der Mensch zum Beispiel bloß achtsam **gehen** kann, sondern daß er in seiner Kultur ***achtsam lebt***.

> Aus diesem Grunde sind die *Grundtätigkeiten,* sowohl in ihrer äußeren *motorischen Form,* als auch in ihrer *inneren lebendigen Befindlichkeit,* bloß ein besonders geeigneter Einstieg, **nie aber das Ziel der *Leibeserziehung***.

Im geistigen Bewegen verhält es sich ähnlich. Auch hier wird die heranwachsende Jugend unterfordert, was auch bei der *Fähigkeit der Sammlung* zu Defiziten führt.

> Wer heute daran scheitert, mehrere Zahlen im Kopf addieren zu können, weil er dies nie geübt hat, **der scheitert nicht nur im Kopfrechnen**.
> Er schleppt meist auch deswegen ein anderes Defizit durchs Leben.

---

wegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997. S. 175 ff.

[346] vgl. Margarete Streicher. Natürliches Turnen. 1. und 2. Teil. Band 107 und 108 der Reihe: Pädagogik der Gegenwart. (Hrsg. Hermann Schnell). Wien/München 1971.

> Er hat nämlich auch diese Möglichkeit, die *Fähigkeit der Sammlung* zu entfalten, nicht genutzt.

Aber auch hier wäre es verkehrt, nur wegen dieser sich im Kopfrechnen immer mehr zeigenden *geistigen Bewegungsdefizite,* den Nachholbedarf an Kopfrechnen zum Ziel der Ausbildung in Mathematik zu erklären.

Hier geht es ebenfalls **nicht nur** um das Kopfrechnen, wie es beim körperlichen Bewegen **nicht nur** um das Entfalten der Erbkoordinationen geht.

> In beiden Fällen ist das Entfalten der *Fähigkeit der Sammlung*, der *Achtsamkeit* usw. wichtiger als das Bearbeiten des *Konzentrationsobjektes*.

Es geht eben darum, sich einen größeren *"Arbeitsspeicher"* und einen *schnelleren Zugriff* zur *Datenbank* zu erarbeiten, damit man grundsätzlich mehr vor das *geistige Gesicht* bekommt und ***vernünftige*** *Brücken schlagen* kann. Diese erscheinen dann als *Kreativität* eines ***beweglichen*** *Geistes.*

Die Fähigkeit der *Sammlung* ist für alle Bereiche des Lebens nicht nur brauchbar sondern unentbehrlich.

IV.

Wir wollen dieses *Sammeln* nun praktisch ausprobieren.

Ich gebe als *Meditationsobjekt* einige gedankliche Bausteine, die in einer *Sammlung* ***überschauend*** zusammengebracht und ***in Eins gebunden*** werden sollen.

- Die *Wahrnehmung* beginnt mit der ***bewegten*** *Begegnung*. Die *Be-Rührung* bzw. die *An-Rührung* läßt ***gerichtet*** *aufmerken*.
- *Wahrnehmen* und *Bewegen* bilden eine untrennbare Einheit.
- Heraklit soll gesagt haben:
  "Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Netzes sitzt, merkt, sobald eine Fliege irgendeinen Faden ihres Netzes zerstört, und darum schnell dahin eilt, als ob sie um die Zerreißung des Fadens sich härmte, so wandert des Menschen Seele bei der Verletzung irgend-

eines Körperteils rasch dahin, als ob sie über die Verletzung des Körpers, mit dem sie fest und nach einem bestimmten Verhältnis verbunden ist, ungehalten sei."[347]

- *"Am merkwürdigsten ist jedenfalls die Theorie von Francis Glisson*[348]*, Schüler von Harvey. Er führte die Lehre der Bewegung von noch allgemeineren Gesichtspunkten aus, indem er sagte (in der Schrift 'De naturae substantia energetica'):*
  Jeder lebende Körper besitzt die Fähigkeit, von relativ und absolut äußeren Einflüssen zu einer Tätigkeit, Bewegung angeregt zu werden; diese Bewegung bezeichnet er mit dem Namen 'Irritabilität', Reizbarkeit, die dem tierischen Körper vorzugsweise zukommt, aber sich nicht in den gewöhnlichen sogenannten Bewegungen ausspricht, sondern sich in jeder physiologischen Tätigkeit auch der einzelnen Organe manifestiert, also bei Ernährung, Resorption, Sekretion etc. Alle diese Funktionen sind das Resultat eines Einflusses äußerer Reize auf die mit Irritabilität ausgestatteten Organe. Eigentliche Trägerin dieser Eigenschaft ist die 'Fibra', d.h. ein feines, spinnengewebartiges Gebilde. Zum Bewußtsein kommt diese Bewegung nur dann, wenn der Reiz nicht allgemein die tierische Faser trifft, sondern speziell die Nervenfaser.
  Diese von Glisson gelehrte 'Irritabilität' hat wenig mit der im 18. Jahrhundert von Haller[349] *auf experimentellem, Wege nachgewiesenen Muskelirritabilität gemeinsam. Während es sich bei letzterer um eine exakt festgestellte Tatsache handelt, supponiert Glisson auf hypothetisch-spekulativem Wege dem Organismus eine vitale Eigenschaft in ganz allgemeinem Sinne."*[350]

- *"Glisson hatte allerdings schon von einer dem tierischen Organismus eigentümlichen Eigenschaft gesprochen, für die er das Wort 'irritabilitas' erfand. Damit wollte er dem tierischen Organismus die Eigentümlichkeit vindizieren, auf Reize zu reagieren. Glisson war aber noch weit davon entfernt, mit Irritabilität eine bestimmte physiologische Eigenschaft, die bestimmten Körperteilen zukomme, zu bezeichnen, sondern er dachte sich vielmehr alle organische Substanz, alle Teile mit dieser Eigenschaft der Reizbarkeit ausgestat-*

---

[347] Herakleitos. zitiert nach August Bier. Die Seele. München-Berlin 1942. (1939).
[348] William Harvey (1578-1657) entdeckte 1628 den großen Blutkreislauf. Francis Glisson (1597-1677) ist uns bekannt durch die *"Glissonsche Schlinge".* Diese ist eine Zugvorrichtung zur Streckung der Halswirbelsäule, die bei Kinn und Hinterkopf angreift.
[349] Albrecht von Haller (1708-1777)
[350] J. L. Pagel´s. (bearb. Karl Sudhoff). Einführung in die Geschichte der Medizin. Berlin 1915. S. 269.

tet; er sah sämtliche Naturvorgänge, nicht bloß diejenigen im Organismus, in ziemlich verschwommener Weise als Bewegung an.
Haller brachte diese Lehre von der Bewegung mit Muskel und Nerven in Zusammenhang. Er wies zuerst experimentell nach (in der Schrift 'De partibus corporis humani sensibilibus et irritabilibus'), daß in jedem tierischen Organismus zwei Formen von Bewegung vorkommen:

1. eine solche, die von der rein physikalischen Kraft der Elastizität abhängig nicht bloß den Muskel, sondern auch zahlreichen anderen Gewebselementen eigentümlich ist,

2. eine ausschließlich den Muskel zukommende besondere Eigenschaft, auf Einwirkung verschiedener Reize sich zusammenzuziehen.

Diese Kontraktionsfähigkeit bezeichnete Haller als Irritabilität. Gleichzeitig wies er nach, daß diese Irritabilität dem Muskel auch unabhängig von dem Nerveneinfluß innewohnt, daß dieser aber den normalen Reiz für die willkürliche Bewegung der Rumpf- und Extremitätenmuskeln darstellt.
Daneben besteht die Sensibilität, ein ausschließlich an die Nerven geknüpftes Empfindungsvermögen, welches die durch Berührung oder Reizung in einem Teil hervorgerufenen Veränderungen zum Bewußtsein bringt."[351]

- S. L. Rubinstein schrieb*:*

"Das Vorhandensein der Aufmerksamkeit im Wahrnehmungsprozeß bedeutet, daß der Mensch nicht nur hört, sondern auch zuhört oder sogar hinhört oder angestrengt lauscht, daß er nicht nur sieht, sondern auch hinsieht, hinblickt, betrachtet. Seine Wahrnehmung wird zu einem ***Operieren*** *mit Gegebenheiten und erfolgt zuweilen zu einem bestimmten Zweck.*

Das Vorhandensein der ***Aufmerksamkeit*** *bedeutet so vorallem die* ***Veränderung der Struktur des Prozesses****, den Übergang vom Sehen zum Hinsehen, zum Betrachten, vom Wahrnehmen zum Beobachten, vom Prozeß zur zielgerichteten Tätigkeit.*
Beobachtungen und spezielle Untersuchungen zeigen, daß eine solche Strukturveränderung eines Prozesses, durch die dieser eine bestimmte Gerichtetheit erlangt, die 'Klarheit', 'Plastizität' und Sichtbarkeit des Wahrgenommenen steigert, die Reizschwellen der Empfindungsfähigkeit erhöht und eine ***Sensibilisierung*** *herbeiführt. Keine dieser Tatsachen für sich alleine, sondern ihre Wechselwirkung macht den realen Gehalt der Aufmerksamkeit aus. Die* ***Aufmerksamkeit*** *ist also jene* ***Veränderung in der Struktur des Prozesses, die eine Sensibilisierung herbei-***

---

[351] J. L. Pagel´s. (bearb. Karl Sudhoff). Einführung in die Geschichte der Medizin. Berlin 1915.S. 310.

***führt**. Diese Abhängigkeit zwischen Struktur des Prozesses und der Sensibilisierung kann auch umgekehrt vorhanden sein; Ursache und Folge können ihre Stelle wechseln. .....*
*Um das Wesen der Aufmerksamkeit zu verstehen, scheint es uns zweckmäßig, den Begriff **Sensibilisierung** so zu verallgemeinern, daß er nicht nur eine Veränderung der Reizschwellen der Sinnesorgane bezeichnet, sondern auch eine Veränderung, also eine Erhöhung (und entsprechend eine Senkung) der 'Rezeptivität' für Eindrücke, Gedanken usw. Als Grundlage für eine solche Erweiterung dieses Begriffs, das heißt für seine Verallgemeinerung, kann die vorausgesetzte Gemeinsamkeit der Mechanismen dieser Erscheinung dienen, die - dieser Annahme nach - mit der tropischen Einwirkung des vegetativen Nervensystems auf das zentrale Nervensystem verbunden sind. Die Sensibilisierung in dieser verallgemeinerten Bedeutung bestimmt auch die Klarheit und Deutlichkeit, die meist in der phänomenologischen Charakteristik der Aufmerksamkeit genannt werden. .....*
In dem Maße, wie die theoretische Tätigkeit des Menschen sich von der praktischen Tätigkeit ablöst und relative Selbständigkeit erlangt, nimmt die Aufmerksamkeit neue Formen an. Eine nebensächliche äußere Tätigkeit wird gehemmt, dafür konzentriert sich der Mensch auf die Betrachtung des Objekts und vertieft sich in den Gegenstand des Nachdenkens. Für die Aufmerksamkeit, die auf ein bewegtes äußeres, mit der Handlung verbundenes Objekt gerichtet ist, ist der nach außen gerichtete Blick typisch, der dem Objekt scharf nachspürt und ihm folgend hin- und hergeht. Dagegen ist für die Aufmerksamkeit, die mit der inneren Tätigkeit verbunden ist, der unbewegte, auf einen Punkt gerichtete, Nebensächliches nicht bemerkende Blick des Menschen charakteristisch. Hinter dieser äußeren Unbeweglichkeit verbirgt sich nicht Ruhe, sondern Tätigkeit, nur eben keine äußere, sondern eine innere. Die Aufmerksamkeit ist innere Tätigkeit unter der Hülle äußerer Ruhe."[352].

- "***Reiz-Zeit-Spannungskurve***
  *Wird ein Nerv oder ein anderes erregbares Gewebe elektrisch gereizt, so gilt**:** je kürzer der Reizstrom dauert, desto stärker muß er sein, um eine Erregung auslösen zu können.*
  Verbindet man die Schwellenwerte für die Reizstärke (Reizstärke: Ordinate, Stromflußdauer: Abszisse), so erhält man die Reiz-Zeit-Spannungskurve für das untersuchte Gewebe.

---

[352] S. L. Rubinstein. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin 1962. S. 553.

*Der bei beliebig langer Einwirkungsdauer des Reizstromes zur Auslösung der Erregung nötige Mindestwert der Reizspannung wird **Rheobase** genannt.*
*Die zu einer jeweils vorgegebenen Reizstärke gehörige Mindesteinwirkungsdauer der Reizspannung wird die **Nutzzeit** genannt. .....*
*Die Nutzzeit einer Reizspannung von doppelter Rheobasestärke wird Kennzeit oder **Chronaxie** genannt.*
Die Chronaxie ist eine wichtige Kenngröße für das untersuchte Gewebe.
Allgemein gilt, je größer die Kennzeit eines erregbaren Gewebes, desto träger reagiert es bezüglich der Dauer des Aktionspotentials, der Refraktärzeit, der Verschmelzungsfrequenz und ähnlicher Zeitdaten. .....
Die mathematische Behandlung der Reiz-Zeit-Spannungskurven wird auch als Theorie der Erregungsgesetze bezeichnet."[353]

- Auf allen Ebenen des Organischen (und nicht nur dort) finden wir immer wieder ein *grenzsetzendes Unterscheiden* das **in** einer *Qualität* ein *Muster* von *Unterqualitäten* organisiert. Diese *Unterqualitäten* können wiederum zu *Mustern* ***auseinandergesetzt*** werden. Auf allen Ebenen herrschen aber **in** den *Qualitäten,* innerhalb ihrer *Grenze, Toleranz* und *Flexibilität*, die Raum schaffen für ein ***grenzüberschreitend verbindendes Bewegen***, das die ineinandergeschachtelten ***gemusterten Qualitäten*** zusammenhält. Das *grenzüberschreitend verbindende Bewegen* hält im übergeordneten *Muster* die *Untermuster* wie ein *"Münzstrang"* zusammen. Hier sehe ich also den **verbindenden** Zusammenhang etwas anders als Gregory Bateson, der meinte: *"Meine zentrale These läßt sich nun in Worten andeuten: **Das Muster, das verbindet, ist ein Metamuster**. Es ist ein Muster von Mustern. Und genau dieses Metamuster definiert die weitreichende Verallgemeinerung, daß es in der Tat **Muster sind, die verbinden**."*[354] Ein *"Muster"* ist für mich eine geordnete Ansammlung von *"Unterschieden",* von *Grenzen*. *Muster* sind daher aus meiner Sicht ***"Kinder des grenzsetzenden Bewegens".*** **Verbunden** wird dagegen durch das ***"grenzüberschreitend verbindende Bewegen".*** Ich sehe dies also ***komplementär*** und versuche, auf verschiedenen Ebenen der ***"gemusterten Organisation"*** der Natur immer wieder die ***"Komplementarität"*** von**:**

---

[353] Dietrich Burkhardt. Wörterbuch der Neurophysiologie. Jena 1971.
[354] Gregory Bateson. (Übers. Hans Günter Holl). Geist und Natur - Eine notwendige Einheit. Frankfurt/Main 1982. S. 19.

grenzsetzend zentrierendem ("attraktivem") Bewegen
fließend raumöffnendem ("repulsivem") Bewegen

aufzudecken.

Dieses Aufdecken beginnt für mich bereits beim Thema *"Schwerkraft".* Dort wird deutlich, daß unsere eigene ***Gravitation*** dafür sorgt, daß die Verteilung unserer eigenen Körpermasse, trotz unserer Fähigkeit zum *flexiblen* ***Selbstbewegen*** und zur ***Selbstorganisation***, um den ***"relativ ruhenden"*** *Körperschwerpunkt* im ***Gleichgewicht*** zu **verharren** sucht.
Im Rahmen der ***Toleranz*** wird ***flexibel*** durch *Pendeln*, *Rotation* oder *Pulsation* nach ***Gleichgewicht***, d. h. nach ***"relativer Ruhe"*** und ***"Identität"*** zu streben gesucht.
Es handelt sich bei dieser die ***Toleranz*** *eingrenzenden* ***"Trägheit"***, welche die Qualität des ***Musters*** zu bewahren sucht, wahrlich um eine geheimnisvolle *"Kraft".*
Die *Gravitation* ist nicht nur **bemüht**, meinen ***Leib*** und alle seine ***Organe***, sondern alle ***massigen Körper*** überhaupt im Weltall zusammenzuhalten.
Das ***"attraktive"*** Anziehen **fremder** Objekte ist nicht das **Wesen**, sondern bloß eine **Begleiterscheinung** der *Gravitation*.

Zu fragen ist, ob diese ***wirkende*** *"magische Kraft",* der ***"Fülle"***[355] oder dem ***"Nichts"*** nahe steht.

Ich bin der Meinung, daß zwar die *"Fülle"* als *"Repulsion"* die *Grenzen* fließend überschreitet, d.h. *"transzendiert",* es aber das *"Nichts"* ist, das *Grenzen* setzend *"definiert"* und ***"wirkend richtet"***[356].
"Fülle" und *"Nichts"* bilden im *Bewegen* eine ***komplementäre Einheit***.[357]

Die ***Sensibilität*** erscheint als **spezifische** und **veränderbare** ***Trägheit*** *(Rheobase, Chronaxie)* eines eingegrenzten Ganzen

---

[355] vgl. mein Projektpapier Nr. 10: MuDo im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 20. 02. 1999.
[356] vgl. HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft".* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5..
[357] dieser letzte Punkt ist meinem Projektpapier Nr.14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 06. 05. 1999. entnommen.

(des Gewebes) hinsichtlich **grenzüberschreitender Einflüsse**. Die *Rheobase* und *Chronaxie* beschreiben *Schwellen*, Hürden des *Eingrenzenden*, die genommen werden müssen, damit etwas passiert**:**

- entweder eine *attraktive*, gleichsam *grenzverstärkende* Folge, wie bei der Kontraktion des Muskels,
- oder eine *grenzdurchbrechende repulsive* Folge, wie bei der überschwelligen Erregung von Synapsen[358].

Gewebe (als Einheiten) sind durch *Grenzen* zur *"relativen Ruhe"* gebracht. Es bedarf äußerer Einflüsse, um sie zu bewegen. Diesen Einflüssen werden bestimmte aber veränderbare *Grenzen* gesetzt. Es bedarf dann einer entsprechenden *Quantität* (Reizstärke/Darbietungsdauer), damit sich etwas **bewegt**
Jedes Organ hat so seine *Kennzeit (Chronaxie).* Diese *Kennzeiten* sind im umfassenden Ganzen aufeinander abgestimmt, damit die das Ganze zusammenhaltenden und organisierende Bewegungen harmonisch durch den Körper **fließen** können.
Änderungen der *Rheobasen* und *Chronaxien* können diese Abstimmung stören, was sich in ***Krankheit*** äußern kann. Der harmonische Fluß der ***Gesundheit*** wird dann durcheinandergebracht. Es entstehen **stauende** Zonen des Überflusses und solche eines **saugenden** Mangels. Im Sinne einer Gesundung geht es dann darum, die *Rheobasen* und *Chronaxien* wieder aufeinander abzustimmen.

In diesem Geschehen gibt es, wie schon angedeutet, zwei Arten des ***reaktiven*** Bewegens:

- entweder wird das *Grenzsetzen* durch äußere Einflüsse verstärkt. Es folgt dann eine *attraktive* Kontraktion des Gewebes (wie beim Muskel)
- oder es wird das Organ (bzw. Gewebe) *geöffnet* und zu einem *grenzüberschreitenden (tranzendierenden) repulsiven* Fließen angeregt, wie bei den Nervensynapsen.

---

[358] Synapsen sind *"Die Kontaktstellen zwischen zwei Nervenzellen bzw. zwischen einer Sinnes- und einer Nervenzelle und schließlich zwischen einer Nervenzelle und der Zelle eines Erfolgsorgans (Drüsen, Muskeln usw.). Nach der Neuronentheorie sind die Nervenzellen eines Organismus selbständige morphologische und physiologische Einheiten. Die Erregung einer Nerven- oder Sinneszelle wird an den Synapsen durch besondere Mechanismen auf die nachfolgende Zelle übertragen."* Dietrich Burkhardt. Wörterbuch der Neurophysiologie. Jena 1971.

Dieses *repulsive* Fließen kann dann wiederum auf Organe treffen, die durch dieses Einwirken *attraktiv* gehemmt, oder *repulsiv* angeregt werden.

Wir treffen auch hier auf eine *Komplementarität* des **gleichen** Bewegens, das *pulsierend* seine *Pole* wechseln kann. Es ist das **gleiche** Bewegen, das eine *relative Ruhe* (ein *"gefangenes Bewegen"*) verstärken (*hemmen*) oder öffnen (*erregen*) kann. Der Wechsel der *Pole* der *Komplementarität* ist im Organismus abgestimmt.
Das *Qui* fließt als *Yin* und *Yang* (auch außerhalb der Nervenbahnen*)* mit enormer Geschwindigkeit durch den Körper.
Gesundheit ist abgestimmtes, *an-**gemessenes*** Fließen, Krankheit ein *"relative Ruhe"* suchendes *Pulsieren* zwischen ***unangemessenem Überfluß*** und *unangemessenem* ***Mangel***.

V.

In der *Sammlung (samadhi)* lassen sich, wie ich aufgezeigt habe, unterschiedliche Akzente setzen.

Dieses Setzen von Akzenten muß aber immer vor dem Hintergrund der *Komplementarität* von**:**

- ***grenzsetzendem Bewegen*** und
- ***verbindendem Bewegen***

gesehen werden.

In der *Sammlung* erfolgt ein Hinwenden auf das**:**

- ***sinnliche*** und/oder
- ***geistige*** Konzentrationsobjekt.

In beiden Fällen ist das Objekt**:**

- sowohl ***unmittelbar*** gegeben *(Dasein)*
- als auch ***vermittelt***, entweder *sinnlich* und/oder *geistig (Sosein)*.

Beim *Konzentrieren* auf ein ***reales*** *Objekt* ist dieses vorerst geben**:**

- einerseits in *unmittelbarer*, achtsamer ***Kohärenz***[359] (*Dasein*),
- andererseits in ***Vermittlung*** (*Sosein*).

---

[359] vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

Ist das *geistige Bild* aufgestiegen, dann ist dieses Bild ebenfalls**:**

- einerseits in einer ***Unmittelbarkeit*** (*Dasein*) gegenwärtig,
- andererseits aber ***geistig vermittelt*** (*Sosein*) gegeben, da man ja zum Beispiel die Augen schließen kann und das visuelle *Geistige Bild* auch ohne aktuelle *sinnliche Vermittlung* bestehen bleibt.

Wir müssen bei der *Sammlung* einerseits unterscheiden zwischen**:**

- dem *unmittelbaren Gegenwärtigsein* (*Dasein des Objektes*)
- und seiner *vermittelten Form*, seinem gegebenen *Sosein,*

anderseits ist aber zu unterschieden zwischen der *Art der Vermittlung***:**

- entweder ***sinnlich***
- und/oder ***geistig*** (aus der Erinnerung, Erfahrung etc.)

Weiters ist, der *Sammlung* (*samadhi*) entsprechend, beim *Geistigen Bild* (*nimitta*) zu unterscheiden zwischen**:**

- dem *eingipfelig zugespitzten "in Eins Binden"* des *geistigen Bildes*, wodurch eine *ganzheitliche Qualität* ***geschaut*** wird, also ***intuitiv*** gegeben ist, was uns ***klare*** *Worte* und *Begriffe* bringt;
- und dem *Unterscheiden* **im** *Geistigen Bild* als *auseinandersetzendes* ***Ur-Teilen***, welches über das ***Urteilen*** (das komplementär auch ein ***Ur-Verbinden*** ist) zu ***deutlichen*** *Sätzen* führt.

Wir finden hier in der *Sammlung* das, was man als ***Verstand*** bezeichnet, der als die Fähigkeit betrachtet wird, im *Bewußtsein klare Begriffe* und *deutliche Urteile* zu bilden.

Der *Verstand* bearbeitet dabei sowohl *Unmittelbares* als auch *Vermitteltes*, sei dies nun *sinnlich* und/oder *geistig* vermittelt. Er arbeitet in gleicher Weise, ob er sich der *sinnlich vermittelten* Realität oder dem gegebenen *geistigen "Internen Modell der Welt",* der Welt der *geistigen "symbolischen Formen"* zuwendet.

In der vorgeschritteneren *Sammlung* (wenn durch den Akt des umfassenden *Einbindens* viele *sinnlich* und *geistig vermittelte* Gegebenheiten zur Einheit gebracht wurden) entsteht die Fähigkeit, sich in diesem sich erweiternden Bild ***geistig zu bewegen*** und, auf der Grundlage der durch den ***Verstand*** erarbeiteten *Begriffe (Wörter)* und *Urteile (Sätze),* ***intuitiv*** *kreative* Brücken zu schlagen und ***denkend*** *Schlüsse* zu ziehen.

Diese Fähigkeit wird als ***Vernunft*** bezeichnet:

- sie ist eine *Komplementarität* von *diskursivem logischen Denken*
- und *intuitiv schauenden kreativem Brückenschlagen*.

Dies ist sie sowohl in der *sinnlich vermittelten* als auch in der *abstrakt* gegebenen *geistigen Welt*.

> *Verstand* und *Vernunft* sind beide (in ihrer Einbettung in die *Sammlung)* sowohl *unmittelbar* als auch *vermittelt* und sowohl *schauend intuitiv* als auch *logisch denkend diskursiv*.

Es gibt aber Ansichten, welche die Unterscheidung *"Verstand - Vernunft"* mit der Unterscheidung *"intuitiv schauend - logisch denkend"* zur Deckung bringen wollen, also zum Beispiel die *Intuition* als das Fundamentalere ansehen und jene entweder dem *Verstand* oder der *Vernunft* zuschlagen.

> Die einen sehen dann die ***Vernunft*** als den *intuitiven* Bezug zu einer auch *unmittelbar* gegenwärtigen und *geistig vermittelten* ***Wesenswelt***, die anderen den ***Verstand*** als den *intuitiven Bezug* zu einer auch *unmittelbar* gegenwärtigen und *sinnlich vermittelten* ***Lebenswelt***.

Eigentlich wird hier sogar eine doppelte Verschiebung vorgenommen**:**

> Es wird nämlich die Unterscheidung *"**unmittelbar** gegenwärtig (Dasein) - sinnlich und/oder geistig **vermittelt** (Sosein)"* mit der Unterscheidung *"**intuitiv** anschauen - **diskursiv** auseinandersetzen"* so zur Deckung gebracht, als wäre ***Unmittelbarkeit*** und ***Intuition*** das Selbe.

Die durch derartige Vereinfachungen (des ***Verstandes***) entstehenden Scheinprobleme, haben der ***Vernunft*** der Philosophen bisher viel Ar-

beit bereitet. Deshalb ist es für das Denken förderlich, zwar *Verstand* und *Vernunft* zu unterscheiden, aber diese Unterscheidung nicht mit den anderen Unterscheidungen**:**

- *sinnlich vermittelt* und/oder *geistig vermittelt*
- *unmittelbar gegenwärtig* (*Dasein*) oder *mittelbar gegeben* (*Sosein*)
- und *intuitives Schauen oder diskursives Auseinandersetzen*
- *kreatives Brückenschlagen* oder *logisches Denken*

zu vermengen und dabei zu vergessen, daß jede dieser soeben genannten Unterscheidungen selbst eine *komplementäre Einheit* des Unterschieden bildet.

Bei der *Sammlung (samadhi)* geht es also vorerst darum, den ***Verstand*** zu entfalten und in der eigenen ***Erfahrung*** *Begriffe (Wörter)* und *Urteile (Sätze)* **selbst zu erarbeiten.** Dies sollte geschehen, um solide Grundlagen für die in der *Sammlung* darauf aufbauende ***Vernunft*** zu legen. Diese ist dann in der Lage, in *kreativen* und *logischen* Prozessen ***vernünftige Schlüsse*** vorzubereiten und zu ziehen.

> Geschieht dies in ***gesammelter*** Weise und ist die ***Vernunft*** auf einem *selbständigen (selbsterarbeiteten)* ***Verstand*** gegründet, dann erscheint der *Geist* in keiner Weise als ***"Widersacher der Seele"*** und es gibt auch kein ***"Tausendfüßler-Problem"*** hinsichtlich des *Tuns* und des *simultanen Denkens*.

Dieser Prozeß kann in einer *Bewegungsmeditation* angebahnt und für die Entwicklung von *Verstand* und *Vernunft* fruchtbar gemacht werden.

> Wie heute in der **"Wissenschaft vom körperlichen Bewegen"** nur danach gesucht wird, wie aus einer Bewegung (*Antwort*) die nächste Bewegung (*Antwort*) folgt und wie *Antworten* brauchbar miteinander verknüpft und vermittelt werden können, so spürt auch die ***Logik*** als die **"Wissenschaft vom geistigen Bewegen"** vorwiegend den *Antworten* nach.

Die *Logik* untersucht, wie *Antworten* (*Urteile*) mit anderen *Antworten* (*Urteilen*) verknüpft werden. Sie beginnt mit der *"Lehre der Antworten des Verstandes*" *(Begriffe, Urteile, bzw. Wörter, Sätze)* und steigt zur Lehre von den *"Antworten der Vernunft" (Schlüsse)* auf.

> Sowohl in der ***Logik*** als auch in der ***sportlichen Bewegungswissenschaft*** hängt aber dieses Vorgehen mehr oder weniger in der Luft, denn es wurde übersehen, daß die ***Frage*** die Grundlage der ***Antwort*** bildet und die *Antworten* eigentlich *"Frage-Antwort-Einheiten"* sind.

Das ***selbständige Fragen*** wiederum, das in der *Sammlung (samadhi)* ganz ***ur****-sprünglich* als *unmittelbare* und ***lebensweltliche Aufmerksamkeit*** aufsteigt, sich zur *menschlichen Achtsamkeit* entfaltet und sich in einer ***Fragehaltung*** niederschlägt, ist in meinem ***"fragewissenschaftlichen" Ansatz*** die elementare Grundlage des *Verstandes* und der *Vernunft* und begründet für mich nicht nur das, was mit dem Schlagwort *"Bewegungsmeditation"* bezeichnet, sondern ganz allgemein mit ***Leibeserziehung*** angestrebt wird.

Das ***Bewegen der Achtsamkeit*** ist daher das Fundament meines ***"fragewissenschaftlichen" Ansatzes***[360] ***der Bewegungswissenschaft***.

Es kommt auf das Gleiche heraus, ob man meint, daß die *Philosophie* mit dem ***Staunen*** beginne, oder ob man der Ansicht ist, daß sie mit der ***Aufmerksamkeit,*** der ***Achtsamkeit*** und mit dem selbständig ***lebendigen Fragen*** beginnt.

> Entscheidend ist, daß man darüber ***nicht nur staunt*** (nicht das ***Erleben*** des *Staunens* isoliert und als ***Erlebnis*** genießt) und ein ***Bekenntnis zum Staunen*** ablegt, sondern**:**
>
> > ***"sich lebendig erstaunt dem Staunen zuwendet und es mit Verstand und Vernunft zusammenbringt"***,

---

[360] vgl. Horst Tiwald. Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens. Ahrensburg 1974.

damit man daraus auch *lebensweltlich* brauchbare Schlüsse ziehen kann und ***praktisch umzusetzen*** in der Lage ist

VI.

Als Schlußwort zu meinen Arbeitspapieren zum Projekt *"Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining"* und als Rückführung zu meinem *Projektpapier Nr. 0*[361] soll nun Immanuel Kant zu Wort kommen, der als Vorschau auf das ***Wintersemester 1765/66*** seine, mir nicht fremde, didaktische Not mit folgenden Worten seinen Studierenden nahezubringen suchte:

> *"Alle Unterweisung der Jugend hat dieses Beschwerliche an sich, daß man genötigt ist, mit der Einsicht den Jahren voranzueilen, und, ohne die Reife des Verstandes abzuwarten, solche Erkenntnis erteilen soll, die nach der natürlichen Ordnung nur von einer geübteren und versuchten Vernunft können begriffen werden.*
> *Daher entspringen die ewigen Vorurteile der Schulen, welche hartnäckichter und öfters abgeschmackter sind als die gemeinen, und die frühkluge Geschwätzigkeit junger Denker, die blinder ist, als irgend ein anderer Eigendünkel und unheilbarer als die Unwissenheit. ....*
>
> *Denn da der natürliche Fortschritt der menschlichen Erkenntnis dieser ist, daß sich zuerst der Verstand ausbildet, indem er durch Erfahrung zu anschaulichen Urteilen und durch diese zu Begriffen gelangt, daß darauf diese Begriffe in Verhältnis mit ihren Gründen und Folgen durch Vernunft und endlich in einem wohlgeordneten Ganzen vermittelst der Wissenschaft erkannt werden, so wird die Unterweisung eben denselben Weg zu nehmen haben.*
>
> *Von einem Lehrer wird also erwartet, daß er an seinem Zuhörer erstlich den **verständigen**, denn den **vernünftigen** Mann, und endlich den **Gelehrten** bilde.*
>
> *Ein solches Verfahren hat den Vorteil, daß, wenn der Lehrling gleich niemals zu der letzten Stufe gelangen sollte, wie es gemeiniglich geschieht, er dennoch durch die Unterwei-*

---

[361] vgl. mein Projektpapier Nr. 0: Zum Umgang mit den Projektpapieren im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. 14. 02. 1999.

sung gewonnen hat, und, wo nicht vor die Schule, doch vor das Leben geübter und klüger geworden.

Wenn man diese Methode umkehrt, so erschnappet der Schüler eine Art von Vernunft, ehe noch der Verstand an ihm ausgebildet wurde, und trägt erborgte Wissenschaft, die an ihm gleichsam nur klebt und nicht gewachsen ist, wobei seine Gemütsfähigkeit noch so unfruchtbar wie jemals, aber zugleich durch den Wahn von Weisheit viel verderbter geworden ist.

Dies ist die Ursache, weswegen man nicht selten Gelehrte (eigentlich Studierte) antrifft, die wenig Verstand zeigen, und warum die Akademien mehr abgeschmackte Köpfe in die Welt schicken als irgend ein anderer Stand des gemeinen Wesens.

Die Regel des Verhaltens also ist diese:
zuvörderst den Verstand zu zeigen und sein Wachstum zu beschleunigen, indem man ihn in Erfahrungsurteilen übt und auf dasjenige achtsam macht, was ihm die verglichene Empfindungen seiner Sinne lehren können.

Von diesen Urteilen oder Begriffen soll er zu den höheren und entlegnern keinen kühnen Schwung unternehmen, sondern dahin durch den natürlichen und gebähnten Fußsteig der niedrigeren Begriffe gelangen, die ihn allgemach weiter führen;
alles aber derjenigen Verstandesfähigkeit gemäß, welche die vorhergehende Übung in ihm notwendig hat hervorbringen müssen, und nicht nach derjenigen, die der Lehrer an sich selbsten wahrnimmt, oder wahrzunehmen glaubt, und die er auch bei seinen Zuhörern fälschlich voraussetzt.

Kurz, er soll nicht ***Gedanken*** *sondern* ***denken*** *lernen;*
man soll ihn nicht ***tragen*** *sondern* ***leiten****, wenn man will, daß er in Zukunft von sich selbsten zu* ***geben*** *geschickt sein soll.*

Eine solche Lehrart erfordert die der Weltweisheit eigene Natur.
Da diese aber eigentlich nur eine Beschäftigung vor des Mannesalter ist, so ist kein Wunder, daß sich Schwierigkeiten hervortun, wenn man sie der ungeübten Jugendfähigkeit bequemen will.

*Der den Schulunterweisungen entlassene Jüngling war gewohnt zu **lernen**.*
*Nunmehro denkt er, er werde **Philosophie lernen**, welches aber unmöglich ist, denn er soll jetzt **philosophieren lernen**.*

Ich will mich deutlich erklären.
Alle Wissenschaft, die man im eigentlichen Verstande lernen kann, lassen sich auf zwei Gattungen bringen:
*die **historische** und **mathematische**.*

Zu den ersteren gehören, außer der eigentlichen Geschichte, auch die Naturbeschreibung, Sprachkunde, das positive Recht etc. etc.

Da nun in allem, was historisch ist, eigene Erfahrung oder fremder Zeugnis, in dem aber, was mathematisch ist, die Augenscheinlichkeit der Begriffe und die Unfehlbarkeit der Demonstration etwas ausmachen, was in der Tat gegeben und mithin vorrätig und gleichsam nur aufzunehmen ist:
so ist es in beiden möglich lernen, d. i. entweder in das Gedächtnis, oder den Verstand dasjenige einzudrücken, was als eine schon fertige Disziplin uns vorgelegt werden kann.

*Um also auch Philosophie zu **lernen**, müßte allererst eine würklich vorhanden sein.*

Man müßte ein Buch vorzeigen und sagen können:
sehet, hie ist Weisheit und zuverlässige Einsicht;
lernet es verstehen und fassen, bauet künftighin darauf, so seid ihr Philosophen:

*bis man mir nun ein solches Buch der Weltweisheit zeigen wird, worauf ich mich berufen kann, wie etwa auf den **Polyb**, und einen Umstand der Geschichte, oder auf den **Euklides**, um einen Satz der Größenlehre zu erläutern, so erlaube man mir zu sagen:*
*daß man des Zutrauens des gemeinen Wesens mißbrauche, wenn man, anstatt die Verstandesfähigkeit der anvertrauten Jugend zu erweitern, und sie zu künftig reifern **eigenen** Einsicht auszubilden, sie mit einer, dem Vorgeben nach, schon fertigen Weltweisheit hintergeht, die ihnen zu gute von andern ausgedacht wäre, woraus ein Blendwerk von Wissenschaft entspringt, das nur an einem gewissen Orte und unter gewissen Leuten vor echte Münze gilt, allerwärts sonsten aber verrufen ist.*

*Die eigentümliche Methode des Unterrichts in der Weltweisheit ist **zetetisch**, wie sie einige Alten nannten, d. i. **forschend** und wird nur bei schon geübterer Vernunft in verschiedenen Stücken **dogmatisch**, d. i. **entschieden**.*

Auch soll der philosophische Verfasser, den man etwa bei der Unterweisung zu Grunde legt, nicht wie das Urbild des Urteils, sondern nur als eine Veranlassung, selbst über ihn, ja so gar wider ihn zu urteilen, angesehen werden, und die Methode,
***selbst** nachzudenken und zu schließen,*
ist es, deren Fertigkeit der Lehrling eigentlich sucht, die ihm auch nur allein nützlich sein kann, und wovon die etwa zugleich erworbene entschiedene Einsichten als zufällige Folgen angesehen werden müssen, zu deren reichem Überflusse er nur die fruchtbare Wurzel in sich zu pflanzen hat."[362]

[362] Immanuel Kant. Nachricht von der Einrichtung seiner Vorlesungen in dem Winterhalbenjahre von 1765-1766. In: Immanuel Kant. Von den Träumen der Vernunft - Kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik. Wiesbaden 1979. S. 103 ff.

^

Projektpapier Nr. 19

Erbkoordinationen – Zur Erinnerung an KONRAD LORENZ

Ich wiederhole hier die Anmerkung Nr. 6 aus meiner Publikation *:„Budo-Ski –Psychotraining im Anfängerskilauf".* Ahrensburg bei Hamburg 1984, ISBN 3-88020-121-8, Seite133f.

Die folgenden Zitate sind aus: KONRAD LORENZ: *"Die Rückseite des Spiegels - Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens"* München/Zürich 1973

> *"Wir haben nun Beispiele für die beiden Prinzipien kennen gelernt, die den höheren Instanzen des Organismus die zweckdienliche Beherrschung seiner Motorik ermöglichen:*
>
> - *erstens das ‚Zuschneiden' der ‚Erbkoordination', die durch Hemmung und Enthemmung in passende Stücke zerlegt wird,*
> - *und zweitens die Steuerung einer Erbkoordination durch eine gleichzeitig ablaufende, durch Außenreize orientierte Bewegung.*
>
> *In den meisten Fällen, vor allem bei höheren Tieren, sind beide gleichzeitig am Werke und arbeiten auf tausenderlei Weise zusammen." (183)*
>
> *"Die ‚Erfindung' der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stuck herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, war sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung.*
> *Mit dieser hat das herausgeschnittene Teilstück eine essentielle Eigenschaft gemeinsam:*
> *Es lässt sich mit seinesgleichen zu einer neuen Bewegungsfolge so zusammenfügen, dass sie ganz speziellen äußeren Umständen angepasst ist und, wie eine Erbkoordination, in glattem Ablauf und nicht durch Reaktionszeiten verzögert ihr Ziel erreicht". (187 f)*
>
> *"Wir wissen von den Bewegungselementen der Lokomotion,*

dass endogene Reizproduktion und zentrale Koordination ihre Grundlage bilden.
Soweit untersucht, sind diese Bewegungsweisen in ihrer Impulsfolge überhaupt nicht durch lernen modifizierbar, ihre scheinbare ‚Plastizität' beruht auf einer Vielheit jener Vorgänge, die sich teils hemmend und enthemmend, teils überlagernd zwischen sie und die Außenwelt schieben." (188)

"Was man herkömmlicher Weise als Willkürbewegungen des Menschen bezeichnet, sind meist schon Produkte des Bewegungslernens, d.h. aus kleinsten motorischen Elementen zusammengesetzte, ***‚gekonnte'*** *Bewegung.*

Die kleinsten motorischen Elemente liegen, wie schon gesagt, stets auf einer Integrationsebene, die weit höher ist als die der fibrillären Zuckung.
Genaugenommen müsste man unter dem Begriff der Willkürbewegungen die ***noch nicht*** *durch vorhergehendes Lernen zu einem glatten Ablauf vereinte Verwendung dieser einzeln verfügbaren Kleinstkoordinationen verstehen". (188).*

"Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens, dessen Struktur ausschließlich phylogenetisch gewonnene Information enthält.
Funktionstüchtig wird sie erst durch die vielen ihr dienenden, Augenblicksinformation aufnehmenden Mechanismen, die sie in der adäquaten Situation auslösen und im Raum und Zeit steuern.
Diese Erkenntnis betrachte ich als den Geburtsakt der Ethologie, denn sie liefert den archimedischen Punkt, von dem unsere analytische Forschung ausgegangen ist." (85)

"Wie in dem Abschnitt über die Willkürbewegung noch näher zu besprechen sein wird, unterscheidet sich das Bewegunglernen, selbst der höchsten Ebene, nicht prinzipiell von dem Wegelernen niedriger Säuger.
Immer sind es fertig programmierte und zentral koordinierte Bewegungsweisen, die dem Tier angeborenermaßen zur Verfügung stehen und durch das Lernen nur zu einer neuen Ganzheit integriert werden.
Mit der phylogenetischen Höherentwicklung der Fähigkeit der Tiere zum Bewegungslernen werden diese motorischen Elemente immer kleiner. 11 (142)

"Dauernde Verfügbarkeit der Schreitbewegung ist aus begreiflichen Gründen unentbehrlich.
Und dies ist sicherlich Voraussetzung und Grund dafür, dass sich die allermeisten Willkürbewegungen aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet haben, das in der Schreitbewegung enthalten ist.
Wenn ein Tier ‚irgendetwas will, was es nicht kann', so lässt es fast immer Schreitbewegungen oder zumindest Ansätze dazu oder Anteile von solchen beobachten.

Es ist verständlich, dass Stücke aus Koordinationen des Schreitens die häufigsten Bestandteile erlernter Bewegungsfolgen sind.

Wie schon gesagt,
spielen propriozeptorische Vorgänge beim Zustandekommen gekonnter Bewegungen sicherlich eine Rolle,
nicht aber beim vollendeten Ablauf der ‚gekonnten' Bewegung.

Die wahre Willkürbewegung, d.h. eine wirklich neue Aneinanderreihung willkürlicher Bewegungselemente, sieht, wie ebenfalls schon erwähnt wurde, höchst ungeschickt aus.
Die kontrollierenden Vorgänge der Reafferenz brauchen ganz offensichtlich erheblich viel Zeit.

***Gerade diese Vorgänge der Rückmeldung beim Erlernen von Bewegungsweisen spielen eine ganz entscheidende Rolle für den Aufbau der zentralen Raumpräsentation**, die allen höheren Formen einsichtigen Verhaltens zugrunde liegt.*

Die beiden Vorgänge des Bewegungslernens und des Wissensgewinns durch Reafferenz gehen Hand in Hand.

Phylogenetisch gesehen war es wahrscheinlich die arterhaltende Leistung gekonnter Bewegungen, die jenen Selektionsdruck ausübte, der zur Entstehung echter Willkürbewegung den Anlass gab.
Die an sehr spezielle räumliche Gegebenheiten angepasste Bewegungsfolge, die, ohne durch Reaktionszeiten verzögert zu werden, mit Blitzesschnelle abschnurrt, ist für sehr viele Wirbeltiere lebenswichtig.
Es genügt aber eine kleine Akzentverschiebung, wie sie

beim Neugierverhalten höherer Tiere und vor allem bei der Selbstexploration unserer unmittelbaren Vorfahren stattgefunden haben muss, um den Arterhaltungswert des Wissensgewinns in den Vordergrund zu rücken.

Die Fähigkeit, die ursprünglich nur dem motorischen Können diente, wird nun zu einem wichtigen Mittel der Forschung.

Das exploratorische Spielen des menschlichen Kleinkindes ist für das Erwerben und Ausbauen des inneren Modells seiner räumlichen Umwelt mindestens ebenso wichtig, wie für das Erlernen gekonnter Bewegungskoordinationen." (192 f)

"Die besprochene Leistung der Willkürbewegung, auf dem Wege von Reafferenzen Information über äußere Gegebenheiten zu gewinnen, ist ein spezieller Fall eines weit allgemeineren Prinzips.

Im Grunde genommen beruht jede Exploration überhaupt auf dem Einholen von Reafferenzen.

Auch die einer bestimmten räumlichen Gegebenheit ‚angeformte' gekonnte Bewegung vollbringt dieselbe Leistung, nur tut sie es in besonderer Weise:
Sie hat nämlich im Verlauf des Lernvorganges, in dem sie, wie beschrieben, aus kleinsten motorischen Elementen zusammengesetzt wurde, eine aus ebensovielen Einzelheiten zusammengesetzte Abbildung ihres Gegenstandes geliefert." (193 f)

Projektpapier Nr. 20

Sprache und Tat - Zur Erinnerung an JOHANN GOTTFRIED HERDER

Ich wiederhole hier aus Zitate von JOHANN GOTTFRIED HERDER (1744-1803) aus seiner Schrift*: „Von Erkennen und Empfinden der menschlichen Seele*",* die ich als Nachwort in meine Publikation *:„Budo-Tennis –Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis*"*.* Ahrensburg bei Hamburg 1983, ISBN 3-88020-100-5, Seite 99f. aufnahm.

Es wird zitiert aus: *„Herders Werke*",* 3. Bd., Volksverlag Weimar, 1957.

> *"Syllogismen können mich nichts lehren, wo es aufs erste Empfängnis der Wahrheit ankommt, die ja jene nur entwickeln, nachdem sie empfangen ist;*
> *mithin ist das Geschwätz von Worterklärungen und Beweisen meistens nur Brettspiel, das auf angenommenen Regeln und Hypothesen ruhet."*

> *"Ein mechanisches oder übermechanisches Spiel von Ausbreiten und Zusammenziehen sagt wenig oder nichts,*
>
> *wenn nicht von innen und außen schon die Ursache derselben vorausgesetzt wurde:*
>
> *Reiz, Leben.*
>
> *Der Schöpfer muss ein geistiges Band geknüpft haben, das gewisse Dinge diesem empfindenden Teil ähnlich, andere widrig sind;*
>
> *ein Band, das von keiner Mechanik abhängt, das sich nicht weiter erklären lässt, indes geglaubt werden muss, weil es da ist, weil es sich in hunderttausend Erscheinungen zeiget."*

> *"Überhaupt ist in der Natur nichts geschieden, alles fließt durch unmerkliche Übergänge auf- und ineinander;*
> *und gewiss, was Leben in der Schöpfung ist, ist in allen Gestalten, Formen und Kanälen nur ein Geist, eine Flam-*

me."

"Der innere Mensch mit alle seinen dunklen Kräften, Reizen und Trieben ist nur einer.
Alle Leidenschaften, ums Herz gelagert und mancherlei Werkzeuge regend, hangen durch unsichtbare Bande zusammen und schlagen Wurzel im feinsten Bau unserer beseelten Fibern.
Jedes Fäserchen;
wenn wir's einsehen könnten,
gehört ohne Zweifel mit dazu, jedes engere und weitere Gefäß, jede stärker und schwächer wallende Blutkugel."

"Die tapfersten waren meistens die fröhlichsten Menschen, Männer von offener, weiter Brust, oft Helden in der Liebe wie im Leben."

"Oft liegen unter dem Zwerchfell Ursachen, die wir sehr unrichtig und mühsam im Kopfe suchen;
der Gedanke kann dahin nicht kommen, wenn nicht die Empfindung vorher an ihrem Ort war.
Wiefern wir an dem, was uns umgibt, teilnehmen, wie tief Liebe und Hass, Ekel und Abscheu, Verdruss und Wollust ihre Wurzeln in uns schlagen, das stimmt das Saitenspiel unserer Gedanken, das macht uns zu denen Menschen, die wir sind."

"Es ist sonderbar, wie eine eigne Lebensbeschreibung den ganzen Menschen auch von Seiten zeiget, von denen er sich eben nicht zeigen will, und man sieht aus Fällen der Art, dass alles in der Natur ein Ganzes sei, dass man sich gerad eben in dunklen Anzeigungen und Proben vor sich selbst am wenigsten verleugnen könne."

"Und bis dahin, dass diese drei Aufgaben erschöpft sind, mag die Antwort aufgeschoben werden, unter welchen Bedingungen etwas reize.
Ich könnte in tauben und unsteten Ausdrücken zehn Formeln zur Auflösung geben, sagen, dass uns etwas reize, wenn wir nicht umhin können, dass es uns ***nicht*** *reize, wenn der Gegenstand uns so nah liegt, dass er sich an uns reibet und uns reget;*
oder ich könnte sagen, er reizt, wenn er uns so ähnlich, so analog ist aber was hieße dies alles?"

"Hier indes fahren wir fort, dass, so verschieden dieser Beitrag verschiedener Sinne zum Denken und Empfinden sein möge, in unserm innern Menschen alles zusammenfließe und eins werde.
Wir nennen die Tiefe dieses Zusammenflusses meistens Einbildung, sie besteht aber nicht bloß aus Bildern, sondern auch aus Tönen, Worten, Zeichen und Gefühlen, für die oft die Sprache keinen Namen hätte.
Das Gesicht borgt vom Gefühl und glaubt zu sehen, was es nur fühlte.
Gesicht und Gehör entziffern einander wechselseitig,
der Geruch scheinet der Geist des Geschmacks oder ist ihm wenigstens ein naher Bruder.
Aus dem allen webt und würkt nun die Seele sich ihr Kleid, ihr sinnliches Universum. "

"Alle Empfindungen, die zu einer gewissen Helle steigen (der innere Zustand dabei ist unnennbar), werden Apperzeption, Gedanke;
die Seele erkennet, dass sie empfinde.
Was nun auch Gedanke sei, so ist in ihm die innigste Kraft, aus vielem, das uns zuströmt, ein lichtes Eins zu machen und, wenn ich so sagen darf,
eine Art Rückwirkung merkbar, die am hellsten fühlet, dass sie ein Eins, ein Selbst ist."

"Man nennet das Wort Einbildungskraft und pflegt's dem Dichter als sein Erbteil zu geben;
sehr böse aber, wenn die Einbildung ohne Bewusstsein und Verstand ist,
der Dichter ist nur ein rasender Träumer.
Angebliche Philosophien haben Witz und Gedächtnis verschrien, jenen nur Schalksnarren, diesen Wortkrämern übergeben;
schade als denn für die edlen Kräfte.
Witz und Gedächtnis, Einbildung und Dichtungsgabe sind von guten Seelen so verständig gebraucht worden, dass ihr großer Verstand gewiss nicht ohne jene weitfassende Wurzeln hätte erwachsen können."

"Kurz, alle diese Kräfte sind im Grunde nur eine Kraft, wenn sie menschlich, gut und nützlich sein sollen, und das ist Verstand, Anschauung mit innerm Bewusstsein.
Man nehme ihnen dieses, so ist die Einbildung Blendwerk, der Witz kindisch, das Gedächtnis leer, der Scharfsinn

Spinnweb;
in dem Maße aber, als sie jenes haben, vereinigen sich, die sonst Feindinnen schienen, und werden nur Wurzeln oder sinnliche Darstellung einer und derselben Energie der Seele. Gedächtnis und Einbildung werden das ausgebreitete und tiefe Bild der Wahrheit, Scharfsinn sondert, und Witz verbindet, damit eben ein helles, wichtiges Eins werde;
Phantasie fleugt auf, Selbstbewusstsein faltet die Flügel, lauter Äußerungen einer und derselben Energie und Elastizität der Seele.
Wie aber, hat diese innere Elastizität keinen Helfer, keinen Stab, an dem sie sich stütze und halte, kein Medium, wenn ich so sagen darf, das sie wecke und ihre Wirkung leite, wie wir's bei jedem Reiz, bei jedem Sinne fanden?
Ich glaube ja, und dies Medium unsres Selbstgefühls und geistigen Bewusstseins ist –
Sprache."

"Die Menschen, die, wenn ich so sagen darf, viel von diesem innern Wort, von dieser anschauenden, göttlichen Bezeichnungsgabe haben, haben auch viel Verstand,' viel Urteil;

die es nicht haben, und schwömme ein ganzes Meer von Bildern um sie, gaffen nur, wenn sie sehen, können nicht erfassen, nicht in sich verwandeln, nicht gebrauchen.

Je mehr man diese innere Sprache eines Menschen stärket, leitet, bereichert, bildet, desto mehr leitet man seine Vernunft und macht das Göttliche in ihm lebendig, das Stäbe der Wahrheit braucht und sich an ihnen wie aus dem Schlummer emporrichtet.

Die große Welt von Folgen, die es gibt, werden wir an einem anderen Orte sehen.

Unsere Erkenntnis ist also, ob's gleich freilich das tiefste Selbst in uns ist, nicht so eigenmächtig, willkürlich und los, als man glaubet.

Das alles abgerechnet, was bisher gezeigt ist, dass unser Erkennen nur aus Empfindung werde, siehet man, der Gegenstand muss noch durch geheime Bande, durch einen Wink zu uns kommen, der uns erkennen lehre.

Diese Lehre, dieser Sinn eines Fremden, der sich in uns einprägt, gibt unserm Denken seine ganze Gestalt und Richtung.

Ohngeachtet alles Sehens und Hörens und Zuströmens von außen würden wir in tiefer Nacht und Blindheit tappen, wenn

nicht frühe die Unterweisung für uns gedacht und gleichsam fertige Gedankenformeln uns eingeprägt hätte.

Da hob sich unsre Kraft empor, lernte sich selbst fühlen und brauchen;

lange und oft lebenslang gehen wir an den uns gereichten Stäben frühester Kindheit, denken selbst, aber nur in Formen, wie andere dachten, erkennen, worauf uns der Finger solcher Methode winkt, das andre ist für uns, als ob es gar nicht wäre.

Meistens ist diese Geburt unsrer Vernunft den Weisen unsrer Welt so unanständig, dass sie sie ganz verkennen und ihre Vernunft als ein eingewachsenes, ewiges, und von allen unabhängiges, untrügliches Orakel verehren.

Ohne Zweifel gingen diese Weisen nie im langen Kleide, lernten nie sprechen, wie ihre Wärterinnen sprachen, oder haben vielleicht gar keinen eingeschränkten ‚Empfindungskreis', keine Mutter- und Menschensprache.

Sie sprechen wie die Götter, d.i., sie denken rein und erkennen ätherisch, daher denn auch nichts als Götter- und Vernunftsprüche von ihren Lippen kommen können.

Alles ist ihnen angeboren, eingepflanzt, der Funke untrüglicher Vernunft ohne einem Prometheus vom Himmel gestohlen.

Lass sie reden und ihre Bildwörter anbeten, sie wissen nicht, was sie tun.

Je tiefer jemand in sich selbst, in den Bau und Ursprung seiner edelsten Gedanken hinabstieg, desto mehr wird er Augen und Füße decken und sagen:

‚Was ich bin, bin ich geworden. Wie ein Baum bin ich gewachsen, der Keim war da, aber Luft, Erde und alle Elemente, die ich nicht um mich setzte, mussten beitragen, den Keim, die Frucht, den Baum zu bilden."

"Auch Erkennen ohne Wollen ist nichts, ein falsches, unvollständiges Erkennen.
Ist Erkenntnis nur Apperzeption, tiefes Gefühl der Wahrheit, wer wird Wahrheit sehen und nicht sehen, Güte erkennen und nicht wollen und lieben?
Eben diese Abteilungen zeigen, wie sehr der Baum unsres Innern zerzaust und verfasert sei, dass Spekulation uns für Erkenntnis und Spiel für Tätigkeit gelten kann.
Spekulation ist nur Streben zur Erkenntnis;

ein Tor nur vergisst das Haben über dem Streben.

Spekulation ist Zerteilung, wer ewig teilt, wird nie ganz besitzen, so ist bei einem Gesunden das Brauchen und Genießen natürlich.

Auch ist so denn keine Leidenschaft, keine Empfindung aus geschlossen, die nicht durch solches Erkennen Wollen würde; eben im besten Erkenntnis können und müssen alle wirken, weil das beste Erkenntnis aus ihnen allen ward und nur in ihnen allen lebet.

Lügner oder Entnervte, die mit lauter reinen Grundsätzen prahlen und Neigungen verfluchen, aus denen allein wahre Grundsätze werden!

Das heißt ohne Wind segeln und ohne Waffen kämpfen.
Reiz ist die Triebfeder unsres Daseins, und sie muss es auch bei dem edelsten Erkennen bleiben."

"Ist jedes gründliche Erkennen nicht ohne Wollen, so kann auch kein Wollen ohne Erkennen sein, sie sind nur ein e Energie der Seele.
Aber wie unser Erkennen nur menschlich ist und also sein muss, wenn es recht sein soll, so kann auch unser Wollen nur menschlich sein, mithin aus und voll menschlicher Empfindung. Menschheit ist das edle Maß, nach dem wir erkennen
Und handeln, Selbst- und Mitgefühl also (abermals Ausbreitung und Zurückziehung) sind die beiden Äußerungen der Elastizität unsres Willens;
Liebe ist also das edelste Erkennen wie die edelste Empfindung.
Den großen Urheber in sich, sich in andre hinein zu lieben und denn diesem sichern Zuge zu folgen, das ist moralisches Gefühl, das ist Gewissen.

Nur der leeren Spekulation, nicht aber dem Erkennen steht's entgegen: denn das wahre Erkennen ist lieben, ist menschlich fühlen."

"Dies edle allgemeine Gefühl wird also eben durch das, was es ist, Erkenntnis, die edelste Kenntnis Gottes und seiner Nebengeschöpfe durch Wirksamkeit und Liebe.
Selbstgefühl soll nur die conditio sine qua non, der Klumpe bleiben, der uns auf unsre Stelle festhält, nicht Zweck, son-

dern Mittel.
Aber notwendiges Mittel, denn es ist und bleibt wahr, dass wir unsern Nächsten nur wie uns selbst lieben.

Sind wir uns untreu, wie werden wir andern treu sein?

Im Grad der Tiefe unsres Selbstgefühls liegt auch der Grad des Mitgefühls mit andern;
denn nur uns selbst können wir in andre gleichsam hineinfühlen.

Mich dünkt, es sind also leere Streitigkeiten, wo das Prinzipium unsrer Moralität sei, ob im Wollen oder Erkennen, ob in unsrer oder in fremder Vollkommenheit.

Alles Wollen fängt freilich vom Erkennen an, aber alles Erkennen wird auch wiederum nur durch Empfindung.
Eigne Vollkommenheit kann ich nur durch die Vollkommenheit andrer wie diese durch jene erlangen."

"Die gesündesten Menschen aller Zeit hatten nichts ausschließend, Erkenntnis und Empfindung floss in ihnen zu Menschenleben, zu Tat, zu Glückseligkeit zusammen.
Auch die abstrakteste Wissenschaft hat ihre Anschauung, und meistens ward der glücklichste Blick auch in ihr nur in Geschäft, Tat, Handlung geboren. ***.....***

Erkenntnis und Empfindung leben nur in der Tat, in Wahrheit.
Religion ist ausgestorben in einem Kreise, wo sie nicht in Vorbildern lebt.

Totes Bekenntnis, Gebräuche, Formelgelehrsamkeit und Silbenstecherei, wenn sie auch selbst in den Ursprachen und auf den Lippen der Stifter ihr Werk triebe, kann jene Tochter des Himmels weder darstellen noch ersetzen, die in Menschen leben muss;..."